Correio dos Açores

www.correiodosacores.pt

Domingo, 7 de Abril de 2024 ● Director: Américo Natalino Viveiros - Director-Adjunto: Santos Narciso ● Diário fundado em 1920 por José Bruno Carreiro e Francisco Luís Tavares ● Ano 104 n.º 33300 ● Preço: 1 Euro

Editorial

O retrato da insegurança

1- O Júri que teve a seu cargo analisar as propostas dos candidatos à privatização da maioria do capital social da Azores Airlines terminou o seu trabalho e colocou nas mãos da empresa SATA e do único accionista que é o Governo da Região a decisão sobre a privatização, ou não, da Azores Airlines.

2- O Presidente do Júri, Professor Augusto Mateus, ao deixar claro que dos dois candidatos que apareceram ao concurso, um foi excluído e o que ficou não atinge a classificação desejável para garantir o que é exigível e necessário a uma companhia com a importância para uma Região ultraperiférica que tem como porta de entrada e saída os meios aéreos, e, no caso, a Companhia de aviação da Região.

3- Augusto Mateus, ao explicar que os propósitos da privatização da Azores Airlines assentam em objectivos que "são estruturais e de médio prazo", aponta desde logo que é necessária uma decisão política quanto ao número de aeronaves que devem compor a frota da companhia para servir o mercado já consolidado e a expandir-se para outras linhas que tenham rentabilidade.

4- Nas medidas de médio prazo há que incluir a qualidade da gestão que tem de ter objectivos a cumprir com proveitos para a companhia, para os trabalhadores e para os accionistas.

5- Conhecendo as necessidades que os Açores têm em dispor de meios aéreos que sirvam todas as Ilhas da Região, não somos defensores da privatização pura e dura da Azores Airlines, e as duas ou três tentativas feitas para a sua privatização acabaram num logro, e esse será o mote que deve ser apresentado à União Europeia, para que a empresa consiga, no médio prazo, proceder à recomendada reforma estrutural da companhia. Pensar de forma diferente é perder tempo e dinheiro.

6- Posto isto, somos levados a crer que o caminho percorrido nos cinquenta anos que estamos já a comemorar de liberdade e democracia, embora esta tenha semeado laivos de libertinagem com graves consequências para a democracia, apresenta um retrato que temos de conhecer para mudar de "agulhas".

7- O retrato começa pelos jovens que é deveras assustador, segundo as estatísticas da Direcção-Geral de Políticas de Justiça. Desde 2017 que não havia tantos jovens com menos de 16 anos identificados pelas autoridades por cometerem crimes. Isto é, em 2023 foram identificados 2.736 menores de idade a cometer crimes e outros a serem no mesmo intervalo etário vítimas de crimes.

8- Em 1998, o primeiro ano em que houve dados da DGPJ, os menores de idade registados eram de 4 mil vítimas, com crescimento gradual nos anos seguintes, tendo em 2023 sido alcançado um número preocupante, com 16.750 ocorrências registadas e tratadas pelas forças de segurança.

9- Agora que comemoramos 50 anos de democracia, convêm conhecer um outro número que são os detidos em Portugal no ano passado, que ascendeu a 54.765 pessoas, sendo um novo recorde relativamente a anos anteriores, já que desde 2012 nunca houve tantas detenções, e das que ocorreram em 2023, metade reportam-se a crimes contra a vida em sociedade.

10- De acordo com os dados estatísticos, é preciso recuar ao ano de 2008 para encontrar tantas mulheres a serem vítimas de crimes, pois só em 2023 foram contabilizadas quase 134 mil vítimas.

11- Isto é, os crimes registados pelas polícias nacionais aumentaram cerca de 8% relativamente a 2022 e atingiram os valores mais elevados em 10 anos. O tipo de crime que mais cresceu foi os cometidos contra o Estado, mais de 16,9%, seguido dos crimes contra a identidade cultural/integridade pessoal, enquanto os que foram mais frequentes reportam-se a "violência doméstica".

12- Lembrando o cinquentenário do 25 de Abril e reportando-nos a esse período, em Março de 1974 estava a fazer a entrega da Companhia de Caçadores 3519, no Estado Maior General de Bissau, porque ela tinha terminado a sua missão em Barro. Uma Companhia formada por Madeirenses excepto os que eram graduados.

13- Naquela altura a cidade fervilhava porque dias antes tinha sido publicado o livro do General Spínola "Portugal e o Futuro" considerado na Guiné o "grito libertador". No dia 7 de Abril desembarcamos na Gare Marítima de Alcântara.

14- Hoje, temos uma fotografia do país real que é muito preocupante e que segue certamente noutras democracias.

Américo Natalino de Viveiros

Carlos Ponte defende que é preciso dotar o SRS de mais recursos humanos, dignificar a carreira médica e melhorar instalações e equipamentos

Presidente do Conselho Médico da Região Autónoma dos Açores

págs. 4 e 5

Marco Teixeira

"O SRS não consegue dar resposta a quem procura ajuda para saúde mental"

págs. 13 a 16

Maria Manuela Teixeira

Emigrante constrói AL e cria 'Queijadas da Algarvia' em homenagem ao Nordeste depois de 38 anos nos EUA

pág. 7

Maria Corisca

RECADOS COM AMOR...

Meus Queridos! Depois dos meses em que a Região esteve a navegar à vista depois do "chumbo do Orçamento para 2024", parece agora que começa a enxergar-se uma luz ao fundo do túnel... a avaliar pela postura que os partidos com responsabilidades parlamentares assumiram na audição feita pelo Governo, sobre o Orçamento para 2024. Se as coisas parecem bem encaminhadas na Região, é preciso também marcar presença na República porque são vários os processos pendentes e importantes para Região, e que já têm bolor pelo tempo que estão na gaveta do Governo que cessou funções... O Secretário Regional das Finanças, Duarte Freitas, enumerou um vasto rol contendo as matérias que estão pendentes e sem resolução pelo anterior Governo e que merecem uma atenção no relacionamento entre os dois governos"... Dos assuntos importantes a resolver com Lisboa, na área das Finanças... e começando por coisas grandes, temos "o pagamento urgente da República relativamente aos 53 milhões de euros de despesa já gastos na recuperação dos estragos do Furacão Lorenzo", mas que até agora apenas foram pagos, no último dia de 2023, 7 milhões dos 60 milhões correspondentes à promessa de solidariedade nacional feita pelo Primeiro-ministro António Costa ao Governo Regional liderado na altura por Vasco Cordeiro... Como tem sido noticiado, tem havido um tira puxa sobre as a despesa da obra já executada e submetida ao Governo da República"... mas sem que o dinheiro tenha chegado... e todos os quadrantes políticos reclamam, e bem, pelo andamento da reconstrução do porto das Flores que muita falta faz à ilha mais ocidental... Outro assunto que certamente irá constar da aprazada reunião entre os dois governos... diz respeito ao "Despacho de autorização para transformar dívida comercial do sector da saúde... no valor de 75 milhões de Euros em dívida financeira, conforme previsto no Orçamento de Estado de 2024, que está em vigor e que no dia 17 de Janeiro passado foi solicitado pela Região"... É uma medida que tem efeito nas contas, conforme me disse a minha sobrinha neta que percebe dessas coisas de finanças e economia... Vamos esperar para ver se a "bússola" nacional vai ser cooperante com os Açores, tal como se espera de um partido que foi co-fundador da Autonomia!

Meus Queridos! A minha Prima Maria da Praia quando me telefonou para comentar os temas que serão de imediato levados a Lisboa pelo Governo Regional, disse-me que espera agora pela conclusão da proposta de alteração à Lei das Finanças Regionais, que está em estudo e foi iniciada em parceria com a Madeira. É que Maria da Praia diz que tem guardados os programas eleitorais apresentados às eleições nacionais de 10 de Março passado, que foram distribuídos pelos candidatos a deputados do PS e do PSD, e em ambos os casos eles convergiam na necessidade de rever com urgência a Lei das Finanças Regionais… Esperamos agora que o Governo Regional acelere a conclusão da proposta de revisão da Lei e que os deputados eleitos nos Açores pelo PSD e pelo PS, se empenhem desde já junto dos grupos parlamentares do PSD e do PS na preparação da importante lei para as Regiões Autónomas… Maria da Praia diz que não se pode perder tempo quanto a esta matéria que já não é revista desde 2013...ou seja há mais de dez anos, quando o mundo deu inúmeras voltas nessa década passada…

Meus Queridos! Quero mandar um repenicado beijinho ao Presidente da Câmara de Ponta Delgada Pedro Nascimento Cabral pela comemoração no dia 2 de Abril, de 478 anos de cidade, tive pena de não poder estar presente devido às dores nos meus joanetes e que me impossibilitam de usar os sapatos próprios para a ocasião … A festa decorreu no Coliseu Micaelense, numa sessão que distinguiu inúmeras pessoas e entidades, que pela diligência, actividade e saber, têm em várias vertentes contribuído para o crescimento e desenvolvimento do concelho e da Ilha do Arcanjo, quer em termos económicos, sociais e culturais. Além do discurso de Pedro Nascimento Cabral, coube ao Reitor emérito da Universidade dos Açores Vasco Garcia, fazer o roteiro do crescimento ao longo do tempo de Ponta Delgada. Na ocasião, o Presidente da Câmara Pedro Nascimento Cabral anunciou dois projectos importantes para a cidade, que importa realçar e que são o prolongamento do estacionamento subterrâneo da Avenida do Infante até à entrada para a Rua Conselheiro Luís Bettencourt, conhecida também como a Rua do Tribunal… e um outro projecto de enorme importância e urgência que visa coordenar o trânsito sobretudo de camionetas… que é a construção da central de camionagem pensada há muitos anos… mas sem ver a luz do dia… A construção proposta pelo município, e bem,… será a ponte em terrenos que eram da Sinaga e agora são públicos e pertença da Região há mais de três anos… Espero que o Governo seja célere na cedência do espaço necessário, independentemente do aproveitamento do acervo da indústria que deve ser transformado num espaço museológico… Cá por mim, espero que o Governo não se demore na concessão do espaço que é necessário para tal investimento… Por fim ,não posso deixar de apresentar os meus parabéns a todos os homenageados que foram muitos, e por isso o Director do Jornal que tão generosamente me acolhe no seu seio, não pode disponibilizar espaço para nomear cada um dos merecidos homenageados. Um beijinho para cada um com votos de muita saúde.

Ricos! Tenho recebido vários telefonemas e mensagens de pessoas amigas e outras de apenas conhecidas, que me têm perguntado por onde anda a nossa polícia, porque não se encontra em Ponta Delgada polícia pelas ruas… quando o que se vê é a mendigagem que anda por tudo o que é sitio admoestando os transeuntes, sejam eles turistas ou naturais e residentes nas nossas freguesias, vilas e cidades… Os mendigos esperam que as pessoas saiam das igrejas ou dos estabelecimentos comerciais para pedirem dinheiro e quem quiser assistir a esse "corrupio" basta começar desde o Coliseu Micaelense… e calcorrear a Avenida Roberto Ivens até ao novo hotel no Campo de São Francisco… A minha prima Isabelinha diz que apesar de haver falta de efectivos policiais… não se acredita que não haja polícia … mais que não seja, em certas horas do dia a percorrerem as zonas mais "delicadas" de Ponta Delgada e não só. A esse propósito, a minha comadre Esmeralda disse-me que em vários sítios da ilha há viaturas abandonadas que servem de pernoita de vários indigentes e sem-abrigo… sem que a polícia tome a iniciativa de rebocar tais veículos para um lugar adequado, como já existiu há anos atrás… Além disso, acontece que em várias localidades há um poderio de viaturas estacionadas em sítios que tiram a visibilidade aos condutores quando saem e entram nas rodovias que já de si são estreitas e sem condições de visibilidade… A minha comadre Esmeralda diz que tal doença é geral devido ao crescimento desmesurado do parque automóvel nos Açores que aumentou de tal forma que as entidades publicas regionais, municipais e locais vão ter de tomar medidas para acomodar convenientemente os veículos e manter regras de trânsito que evitem os abusos que são praticados.

Ricos! A propósito da presença da polícia nas ruas, tenho de lembrar que o Comando Regional da Polícia de Segurança Pública emitiu, e bem, há dias, um comunicado que dava conta que através de polícias da Esquadra da Ribeira Grande, da Divisão Policial de Ponta Delgada, durante a madrugada do passado dia 2 de Março, tinha procedido à abordagem de uma viatura, contendo três pessoas no seu interior, com idades entre os 41 e os 53 anos, e quando pediu os documentos aos ocupantes verificou que tinham vestígios de sangue nas suas roupas e mãos, o que os levou a verificar o interior da viatura e lá se encontrava uma carcaça inteira de um bovino, cujos indícios apontavam que o animal teria sido morto há relativamente pouco tempo. Perante tais factos, os polícias procuraram e conseguiram saber a identidade do proprietário do bovino, que rapidamente, reconheceu o número dos brincos e foi ao local, com o apoio dos polícias da Esquadra da Maia, encontrando numa pastagem próxima da sua, os indícios que o seu bovino teria sido abatido naquele local. Convêm dizer que o valor do bovino andava à volta do valor de 2500 euros. Isto prova que a policia na rua é uma necessidade, e reconhece-se o trabalho que tem sido levado a cabo em localidades onde abunda o crime resultante do comércio e uso de drogas como tem acontecido no Porto dos Carneiros e noutras localidades da Região.

Meus Queridos! Não sou mulher de me meter nessas coisas da Justiça, mas fiquei menente com a notícia que li dando conta que o Conselho Superior do Ministério Público, que é dirigido pela Procuradora-Geral da República, Lucília Gago, instaurou Quarta-feira passada um processo disciplinar à Procuradora-Geral Adjunta Maria José Fernandes, devido a um artigo por ela publicado no jornal Publico, em que criticava a forma e o conteúdo da actuação do MP na Operação Influencer… O processo-crime aberto à Procuradora-Geral Adjunta Maria José Fernandes tem como matéria o facto da Procuradora "afirmar que há no Ministério Público quem entenda que a investigação criminal pode ser uma extensão de poder sobre outros poderes, sobretudo os de natureza política", denunciando situações de recolha de meios de prova por vezes "intrusivas e humilhantes". A Procuradora Maria José Fernandes foi ainda mais longe quando defende que se permitiu a criação de "uma bruma de auto-suficiência totalmente nefasta e contrária ao que deve ser a qualidade e a excelência desta profissão" na carreira de procurador…. O que escreveu a Procuradora Geral Adjunta Maria José Fernandes, é o que muita gente pensa mas que não diz… para não arranjar lenha para se queimar!

Ricos! E ainda a propósito dessas coisas de Justiça, como se lembram o ex-primeiro-ministro António Costa, que se demitiu do cargo de Primeiro-ministro por causa, segundo consta, de conversas telefónicas com amigos, e que foram aproveitadas para o incluírem no processo de investigação que tomou o nome de "Influencer" …. Acontece que passado esse tempo todo, até agora António Costa não foi até agora intimado pelo Ministério Publico para ser ouvido no processo que está no "limbo" da investigação... Mas, contou-me a minha amiga Justina que António Costa já pediu para ser ouvido pela Procuradoria-geral da República, aguardando que seja chamado para depor no processo. Justina diz que vai contar os dias para ver quando chamarão o ex-Primeiro-ministro Costa a depor!

A nossa demografia

Por: Professor José Manuel Monteiro da Silva

Ultrapassados os resultados eleitorais, é tempo de voltar a equacionar os verdadeiros problemas da Região. Como foi muito claro, e era expectável, ninguém do espectro partidário manifestou qualquer interesse em discutir a nossa situação financeira durante as eleições regionais, que acabaram de se realizar. Embora seja esse um dos nossos principais problemas, senão o principal, com que nos defrontamos, é necessário que as instituições políticas e sociais se pronunciem afinal sobre as soluções concretas que preconizam.

Outro ainda, que se tem vindo a agravar desde 1966, ano em que passámos de uma demografia saudável para um decréscimo populacional permanente e preocupante, e que tem agora sido finalmente objeto de análise neste novo século, diz respeito às novas alterações sociais no espaço rural e urbano que nos eram desconhecidas. De facto, com a generalização da proximidade do ensino universitário nas ilhas da região, as áreas envolventes na Terceira e em S. Miguel, tornaram-se atrativas para a compra de apartamentos nestas duas ilhas de forma a garantir uma acomodação confortável para os jovens, sobretudo os residentes nas pequenas ilhas, bem como para aqueles com origem em algumas áreas como o Nordeste e a Povoação, na Ilha de S. Miguel.

Por outro lado, a ligação á terra, pelo gradual desaparecimento da economia de subsistência que outrora existia, está a fazer desaparecer as amarras familiares às áreas rurais, e com a fixação dos novos quadros superiores pelos centros urbanos, os avós, vêem-se agora atraídos pelos filhos e pelos netos, e começam a vir a mudar a residência para as cidades insulares, abandonando cada vez mais e de forma definitiva, as freguesias de origem.

Ao mesmo tempo, a terceira idade tem hoje uma necessidade periódica e regular de aceder aos centros de saúde e à proximidade dos filhos. Daí que a saída e o abandono dessas áreas, cortada a ligação familiar à terra, está lentamente e progressivamente a esvaziar as nossas freguesias e não só nas pequenas ilhas.

Os números do INE estão aí e são conclusivos. Por outro lado, estamos a receber cada vez mais estrangeiros, embora na maioria como uma filosofia de vida alternativa, pouco recetivos a abrir novos negócios e que vêm simplesmente para descansar. Ou seja, não é de esperar, infelizmente, que lancem projetos sustentáveis para uma vida futura, com plena integração na nossa pequena sociedade.

Este fenómeno, que é novo, vai ter consequências decisivas nos próximos anos, e era bom que este alerta não venha a cair, mais uma vez, em saco roto. Dos contatos regulares que tenho com as nossas pequenas ilhas, assiste -se também ao fecho de pequenos negócios por falta de continuidade geracional. Os filhos, quer pelo casamento, quer por uma nova vida futura, não pretendem regressar às suas freguesias, não restando, a muitos desses negócios, senão o encerramento. Os próximos vinte anos vão, pois, provocar uma alteração profunda na demografia das nossas ilhas, e é preciso precaver a aceleração deste fenómeno.

Tal como o incitamento à natalidade, que pode ser realizado pelo aumento do abono de família, e que se torna indispensável à falta da existência de outro melhor, também aqui é preciso equacionar novas soluções. O apoio médico às freguesias pode também ser decisivo, pois temos de evitar a saída das populações criando condições de segurança na área da saúde ás velhas gerações, uma vez que a região está mudar e nós temos de acompanhar positivamente e rapidamente essa evolução.

Fajã de Baixo, 3 de abril de 2024

Foram produzidos 3.240 quilos de cera esterilizada em 2023 nos Açores

António Ventura enaltece o crescimento da esterilização de cera por privados da Região

O Secretário Regional da Agricultura e Alimentação, António Ventura, visitou o centro de esterilização de cera no Serviço de Desenvolvimento Agrário de São Miguel, onde enalteceu o crescimento na cera esterilizada que se verificou em 2023 em relação ao ano transacto.

"Desde 2022 que todos os serviços fazem a esterilização da cera de forma gratuita, quando antes o apicultor deixava 10% para compensar as quebras da cera no processamento de purificação e esterilização. Agora, um quilograma de cera entregue é igual a um quilograma de cera recebida", adiantou o governante, destacando que esta medida veio contribuir para o aumento registado.

"Em 2022 registaram-se 2.747,3 quilogramas de cera esterilizada enquanto em 2023 esse valor aumentou para 3.240,3 quilogramas", frisou.

António Ventura sublinhou ainda que "cera produzida pelas abelhas é, a seguir à produção de mel, um dos principais produtos resultantes da produção apícola, com um enorme valor acrescentado, pelo interesse económico resultante das mais diversas utilizações, seja pelo papel essencial que representa na colmeia, para o desenvolvimento da criação, para o armazenamento e qualidade do mel e pólen, para a regulação da temperatura da colónia e na discriminação de odores da colónia".

E continuou: "O processamento da cera de abelha destinada directamente à atividade apícola não pode prejudicar o desenvolvimento e a produção das colónias e ser veículo de agentes patogénicos para as abelhas, razão pela qual é imprescindível a adopção de boas práticas, que vão desde a armazenagem, passando pela fundição, decantação, purificação e, de primordial importância, a esterilização com vista à destruição de esporos, em particular da bactéria *Paenibacillus larvae*, conhecida por Loque Americana, que é uma doença de declaração obrigatória e que afecta irreversivelmente a criação de uma colónia".

Carlos Ponte defende que é preciso dotar o SRS de mais recursos humanos, dignificar a carreira médica e melhorar instalações e equipamentos

Nesta entrevista, Carlos Ponte, médico e Presidente do Conselho Médico dos Açores, defende que é necessário dotar o Serviço Regional de Saúde de mais recursos humanos e aponta a Medicina Geral e Familiar, bem como as especialidades de Oftalmologia, Neurologia, Neurocirurgia, Urologia, Dermatologia e Medicina Interna como as áreas que apresentam mais carência de profissionais de Saúde na Região. De acordo com o ginecologista, "os incentivos já disponibilizados para a fixação de médicos à Região não são ainda suficientes para colmatar as carências existentes e que tendem a agravar-se". No seu entender, é "preciso também dignificar a carreira médica, bem como melhorar as condições de trabalho, de instalações e equipamentos." Para que a saúde seja mais célere no atendimento às necessidades dos utentes, o médico aponta como solução as parcerias público-privadas.

Correio dos Açores – Vai celebrar-se mais um Dia Mundial da Saúde numa altura em que continua a haver quem não consegue aceder a cuidados mínimos de saúde. Com a experiência que lhe advém da função médica que desempenha, que retrato geral pode fazer relativamente aos avanços da medicina e também aos países em que escasseia o acesso à medicina?

Carlos Ponte (Presidente do Conselho Médico da Região Autónoma dos Açores) – Como médico há mais de 40 anos, posso testemunhar os avanços importantíssimos da medicina, desde as descobertas científicas, que permitem diagnósticos mais precoces e tratamentos mais céleres e eficazes, aos avanços tecnológicos que contribuem, decisivamente, para a saúde e bem-estar das populações, justificando o aumento da esperança média de vida em geral.

Gostaria de destacar os avanços na genética, terapias, novos medicamentos, dispositivos médicos e técnicas cirúrgicas que têm melhorado os resultados dos pacientes e outras opções de tratamento.

Ainda os avanços na telemedicina e na saúde digital, permitindo tornar os cuidados de saúde mais acessíveis, especialmente em países ou regiões menos desenvolvidos com carência de estruturas, equipamentos e recursos humanos como é o caso, também, da nossa realidade nos Açores.

Apesar do desenvolvimento da medicina, o acesso à saúde, infelizmente, continua a ser um desafio em muitas partes do mundo, especialmente em países em desenvolvimento e regiões particularmente carenciadas, devido às condições socioeconómicas, religiosas, políticas e até geográficas.

Na sua opinião, o que é possível fazer-se para melhorar, nesses países, as condições de salubridade e aumentar a qualidade de vida?

Esta é uma questão muito complexa, porque requer um compromisso global com a equidade na saúde e investimentos em infra-estruturas, recursos humanos, educação e políticas que promovam o acesso universal aos cuidados de saúde.

E como define, nos Açores, o Serviço Regional de Saúde (SRS)?

"A saúde e a qualidade de vida dos açorianos têm de ser sempre a prioridade dos Governos, apostando mais na prevenção para um sistema de saúde mais sustentável."

Em meu entender, o SRS tem acompanhado a evolução da medicina, com atraso, relativamente aos meios mais desenvolvidos e com mais recursos económicos e humanos. Também o sermos uma região ultraperiférica e um arquipélago com nove ilhas, são factores condicionantes e limitativos para o desenvolvimento que se pretende na melhoraria da equidade e da qualidade da medicina na nossa Região.

Muito há ainda a fazer... A saúde e a qualidade de vida dos açorianos têm de ser sempre a prioridade dos governos, apostando mais na prevenção para um sistema de saúde mais sustentável.

Como tem sido a sua experiência enquanto responsável da Ordem dos Médicos nos Açores, considerando os desafios que permanentemente existem no Sistema Regional de Saúde da Região?

"É preciso dotar o Serviço Regional de Saúde de mais recursos humanos. Os incentivos já disponibilizados para a fixação de médicos à Região não são ainda suficientes para colmatar as carências existentes e que tendem a agravar-se. É preciso também dignificar a carreira médica bem como melhorar as condições de trabalho..."

A minha experiência ainda está numa fase embrionária. Tomei pose há apenas um ano, mas devo registar que é um grande desafio e um trabalho de equipa, em que todos contribuem com o seu *know how* e diferentes experiências e em diferentes ilhas, para o desenvolvimento do nosso projecto que tem por objectivo contribuir para a promoção da qualidade do exercício da medicina e das políticas de saúde na Região e da sua humanização.

Posso adiantar que, com diálogo e interacção com as diferentes instituições – Secretaria Regional da Saúde, sindicatos, entre outros –, bem como com as visitas presenciais, que já iniciamos, às Unidades de Saúde, estamos no bom caminho para conjugar e potenciar esforços em defesa da dignidade e segurança dos pacientes e dos profissionais de saúde.

Quais são as áreas que apresentam mais carência de profissionais de Saúde nos Açores?

Começo por referir que há ainda carência na especialidade da Medicina Geral e Familiar, contributo essencial para a melhoria dos cuidados de saúde primários e a sua posterior articulação com os hospitais da Região.

Nas unidades hospitalares, carências mais gritantes nas especialidades, nomeadamente, Oftalmologia, Neurologia, Neurocirurgia, Urologia, Dermatologia, Medicina Interna, além de outras que apresentam grande parte dos seus recursos humanos com idade próxima da reforma.

No seu entender, que medidas devem ser tomadas na Região para ultrapassar as lacunas existentes?

Em primeiro lugar, dotar o Serviço Regional de Saúde de mais recursos humanos. Os incentivos já disponibilizados para a fixação de médicos à Região não são ainda suficientes para colmatar as carências existentes e que tendem a agravar-se.

É preciso também dignificar a carreira médica bem como melhorar as condições de trabalho, de instalações e equipamentos.

De que forma se pode tornar a Região mais atractiva para a fixação de médicos?

Entre outras soluções já descritas, des-

taco a importância de criar uma vinculação à Região, por períodos de três a cinco anos, a todos os médicos a quem a Região proporciona a sua formação/especialidade.

Há falta de determinados equipamentos para tratamentos nos hospitais públicos da Região? Considera que é preciso mais investimento por parte dos governos neste domínio?

Sim. Há falta de equipamentos e muitos estão obsoletos e com falta de manutenção. É fulcral e exige-se mais investimento, por parte das entidades responsáveis, aproveitando todos os recursos possíveis, incluindo a oportunidade dos financiamentos europeus.

Qual a sua opinião acerca do uso da telemedicina? Quais são os seus benefícios e desafios, especialmente numa região arquipelágica como os Açores?

Considero a telemedicina um dos mais importantes avanços da medicina e de enorme importância para regiões ultraperiféricas e arquipelágica como a nossa.

É fundamental para a equidade da saúde na Região que se invista mais nesta nova e valiosa ferramenta que permite, à distância, o acesso aos cuidados de saúde, melhora a eficiência dos sistemas de saúde e possibilita uma melhor prestação de cuidados aos pacientes, independentemente de sua localização geográfica, evitando muitas deslocações quer interilhas, quer para o continente.

"A telemedicina é um dos mais importantes avanços da medicina"

Como médico e Presidente do Conselho Médico da Região Autónoma dos Açores, que perspectivas tem para o futuro da Saúde nos Açores, quando é um sector que tem custos elevados e insuficiências que precisam ser superadas?

Este Conselho Médico está disponível para, junto do Governo Regional e das outras Instituições do SRS, ser parte das soluções para o futuro da Saúde dos Açores.

Com a recente tomada de posse do XIV Governo, a nossa equipa em particular e os profissionais de saúde em geral, esperam que o novo Plano Regional de Saúde 2030 apresente e concretize as soluções e os investimentos necessários às reivindicações imprescindíveis ao sector a bem da saúde e qualidade de vida dos açorianos.

Que medidas entendem necessárias para que a saúde seja célere no atendimento aos utentes?

Defendemos e vemos como solução, para que a saúde seja mais célere no atendimento às necessidades dos utentes, as parcerias público-privadas.

Que mensagem pode transmitir neste Dia Mundial da Saúde a quem aguarda na Região aguarda por tratamento, assim como aos doentes que se encontram internados em cuidados continuados?

Neste Dia Mundial da Saúde, quero de enviar uma mensagem de solidariedade a todos aqueles que aguardam por tratamento na Região e aos pacientes que se encontram internados em cuidados continuados, dizer-lhes que não estão sozinhos. Apesar das dificuldades e carências no Sistema Regional de Saúde, os profissionais que trabalham na Região conseguem superar muitos dos obstáculos, com a sua dedicação e resiliência, permitindo cuidados de saúde de qualidade e compromisso com o bem-estar dos pacientes.

Carlota Pimentel

Maria Teixeira, depois de 38 anos nos Estados Unidos

Emigrante regressa aos Açores com receita original a que dá o nome de 'Queijadas da Algarvia' em homenagem à vila do Nordeste

Depois de 38 anos emigrada, Maria Manuela regressa aos Açores em 2021 para abrir um alojamento local e foi aí que recebeu que a suas queijadas, com receita original criada nos Estados Unidos, sabiam melhor com os ingredientes dos Açores – Deu-lhes o nome de "queijadas da algarvia" em homenagem à Vila do Nordeste. Quanto ao alojamento local, explica que este ano já viu melhorias, mas também afirma que "o nosso Inverno não é rigoroso e por isso temos de investir mais na oferta para o turismo de época baixa".

Maria Manuela, proprietária do alojamento local Casa Baleia à Vista, lançou a receita "Queijadas da Algarvia"

Correio dos Açores: Actualmente é proprietária do alojamento local Casa Baleia à Vista Algarvia" e criou as 'Queijadas da Algarvia'. Pode contar-nos como surgiu a ideia?

Maria Manuela Branco Guimarães Teixeira (proprietária da Casa Baleia à Vista Algarvia) – Isto surgiu da minha paixão de longa data pela cozinha e sempre tive o sonho de abrir um restaurante. Estive emigrada nos Estados Unidos durante 38 anos, mas só consegui ir para a escola de culinária em 2013, na Carolina do Norte. No final deste curso, tínhamos de criar um portfólio com receitas originais e as queijadas surgiram nessa altura, mas ainda não tinham nome. Há três anos, quando regressei para fazer o alojamento na Algarvia é que decidi dar-lhes o nome de 'Queijadas da Algarvia' pois gosto muito desta zona do concelho do Nordeste. Sou natural de Ponta Delgada, mas depois de 38 anos de uma vida muito agitada na América, o conselho do Nordeste dá-nos a paz que precisamos.

E o que é que torna as suas queijadas únicas em relação a outras queijadas tradicionais?

As minhas queijadas têm uma característica única: uma duração longa. Ou seja, são queijadas que quanto mais tempo têm, melhor ficam. E, como não havia nada igual no mercado, resolvi registrar a marca. As pessoas gostam muito. Os ingredientes são todos à base de produtos regionais, desde a farinha, o açúcar, os ovos e a manteiga. Quando fiz as queijadas fiz com os produtos regionais, percebi que tinham um sabor melhor do que quando as fazia na América.

Os hóspedes da Casa Baleia à Vista têm a oportunidade de experimentar as queijadas exclusivas durante a sua estadia?

Os hospedes da Casa da Baleia à Vista têm muita sorte porque quando ficam aqui podem provar as queijadas. Temos um sistema de *Bed and Breakfast* e, portanto, a estadia inclui o pequeno-almoço, onde as queijadas estão incluídas. Para além disso, a nossa cesta de boas vindas também vem com mais duas receitas originais: um chocolate picante e umas bolachinhas de chocolate, mas estas duas não registei. Ou seja, quem fica hospedado no nosso alojamento pode provar os doces que criei.

Por enquanto, ainda aceita encomendas. Dada a sua durabilidade, pensa em comercializar as queijadas em estabelecimentos comerciais?

Sim, aceito encomendas, mas apenas faço fabrico artesanal. O meu gosto e a minha intenção é que isto se mantenha apenas nas encomendas caseiras pois não quero expandir ou aumentar a produção para lojas e supermercados. As queijadas são conhecidas por sairem da 'Casa da Baleia à Vista', e se, por exemplo, existir outro alojamento que esteja interessado em oferecer as minhas queijadas, estou aberta a isso. Mas, não quero comercializar a larga escala.

Como é que vê a evolução da 'Casa da Baleia à Vista' e das suas queijadas nos próximos anos?

Ainda este ano vou abrir outro alojamento na Algarvia. De resto, penso continuar até me reformar pois gosto muito da área do turismo. Em comparação à hotelaria, a 'Casa da Baleia à Vista' tem a particularidade de funcionar num registo mais pessoal: quando o hospede chega, temos sempre atenção às necessidades de cada um, como é o caso das dietas especiais. É uma atenção mais personalizada.

Esteve 38 anos emigrada. Regressar aos Açores sempre foi o seu objectivo?

Eu e o meu marido emigramos logo depois de acabar o liceu, ele foi estudar e acabamos por ficar e formar família nos Estados Unidos. Mas, sempre tivemos a ideia de voltar aos Açores para passar a nossa reforma. Acabou por ser um pouco mais cedo, na medida em viemos fazer o alojamento e isso também me permitiu continuar a fazer aquilo que mais gosto: a cozinha. Não somos um restaurante, mas se os hospedes nos pedirem jantar, há essa possibilidade. Eles saem durante todo o dia e, como na vila não há poucos restaurantes, quando chegam não têm muitas opções para jantar. Assim sendo,eu tenho um menu fixo e, se eles quiserem, podem encomendar aquela refeição.

Como viu a evolução da ilha aquando do seu regresso? Está a ser uma experiência positiva?

Estou a gostar muito de cá estar. Durante o tempo que estive emigrada visitei várias vezes a ilha e fui acompanhando uma grande evolução. Por um lado, é positivo, mas espero que não cresça muito mais pois a área de Ponta Delgada já está um pouco saturada, por exemplo. A ilha é maravilhosa, oferece muitas coisas que não há noutros sítios, como é o caso da beleza natural, e nós podemos aproveitar isso para o turismo, mas esperemos que não desenvolva ao ponto de estragar a nossa natureza.

Aliás, aproveito para dizer que o alojamento 'A Casa da Baleia à Vista' é tanto para turistas para como locais. Ainda não tive locais, mas teria todo o gosto pois seria interessante desenvolver também o turismo local na ilha. Em especial, ter os residentes a fazer uso dos alojamentos na época baixa pois os preços são mais acessíveis e também uma forma de os locais desfrutarem da sua ilha.

Considera que a época baixa é difícil na Região?

Tenho o alojamento há três anos e este ano já vi uma diferença: a época baixa está a ficar mais curta. Em Janeiro e Fevereiro deste ano já vimos mais turistas do que nos últimos dois anos. De maneira que eu acho que isto está a chamar mais pessoas. E acredito que quanto mais se fizer e mais se oferecer, mais turismo vamos ter no ano inteiro. Inclusive, há muitos turistas que não gostam de calor e isso também é uma forma de nós próprios começarmos a pensar em estratégias e actividades diferentes para oferecer nos meses mais frios. O nosso Inverno não é rigoroso e por isso temos de investir mais na oferta para o turismo de época baixa.

Daniela Canha

Pub.

Praça do Município • 9504-523 PONTA DELGADA
Telefone 296 304 400 • Fax 296 304 401 • N.º Verde 800 205 479
www.cm-pontadelgada.pt • geral@mpdelgada.pt
NIPC: 512 012 814

AVISO

A Câmara Municipal de Ponta Delgada informa aos interessados que, dia 5 a 18 de Abril de 2024, encontra-se o período de entrega de requerimentos para ocupação de espaço público destinado ao exercício de atividade de comércio a retalho ou restauração e bebidas não sedentária, na Avenida Infante Dom Henrique e Largo Manuel Carreiro, durante a Festa do Senhor Santo Cristo dos Milagres que decorrerá de 3 a 11 de Maio de 2024.

Os pedidos serão objeto de análise e eventual realização de sorteio, tendo em conta o número limitado de lugares disponíveis e o tipo de comércio a exercer.

Paços do Concelho de Ponta Delgada, 2 de Abril de 2024
Marco Resendes
Vereador

Pub.

EDA
Electricidade dos Açores

NOTA INFORMATIVA **Interrupção do fornecimento de energia elétrica**

A EDA - Electricidade dos Açores, S.A. informa os seus clientes que o fornecimento de energia elétrica será interrompido, conforme indicado no quadro que abaixo se apresenta. Por tal, solicitamos a melhor compreensão.

O restabelecimento poderá ser efetuado antes da hora prevista pelo que, durante a interrupção e como medida de segurança, deverão os clientes considerar as instalações em tensão.

Para mais informações, favor contactar o nosso serviço de Call Center através do telefone **800 20 25 25.**

DATA	ZONA AFETADA	DURAÇÃO	MOTIVO
09/04/2024 e 10/04/2024	**Concelho:** Ponta Delgada **Freguesias:** Fajã de Cima, São Roque **Zonas:** Estrada Charco Madeira, Estrada Nacional, Lugar dos Milhafres, Caminho da Conduta, Canada da Adutora, Caminho da Pelangana	Das 09h00 às 09h30 e Das 15h45 às 16h15	Trabalhos de Manutenção

CHEGA quer pesca "forte e vibrante" nos Açores

A pesca nos Açores precisa de ser "forte, vibrante e de gerar riqueza", tendo em conta as expectativas e realidades dos homens do mar. "Para isso é preciso antecipar o futuro e ter uma visão concreta daquilo que se pretende para o sector na Região a longo prazo".

Foi com este espírito que os deputados do CHEGA, José Pacheco e Olivéria Santos, reuniram com a Cooperativa Porto de Abrigo, numa preparação para o debate do Plano e Orçamento para 2024, ouvindo "algumas das necessidades e anseios da comunidade piscatória".

As quotas de pesca, e a sua diminuição ao longo dos anos para Portugal e consequentemente para os Açores, foi um dos assuntos abordados pela Direcção da Porto de Abrigo, pela voz do dirigente Liberato Fernandes. Logo aí, referiu o deputado José Pacheco, "será preciso haver uma mudança", já que "Portugal nunca soube negociar as suas quotas de pesca. São os pescadores que me dizem que Portugal está a perder quota de pesca para Espanha". Isto porque, é preciso ter em conta que muitas das espécies capturadas na Região são migratórias, ou seja, "quem diz que temos de proteger o nosso peixe, esquece-se que o peixe quando passa aqui e não o apanhamos – porque as quotas se esgotam facilmente – segue pelo mar e Espanha acaba por capturar esse peixe".

José Pacheco deu o exemplo do atum rabilho, que nos Açores só pode ser apanhado como pesca acessória, o que significa que os barcos açorianos só podem apanhar entre 1 e 5 destes peixes de elevado valor acrescentado. No entanto, noutros países com quotas "mais elevadas, como Espanha, esse limite de capturas é bastante mais elevado. Temos uma zona de pesca muito grande, mas não temos meios para usufruir dessa riqueza", referiu o parlamentar. A Porto de Abrigo reivindicou ainda a criação de uma linha de crédito "mais vantajosa" para a pesca, tendo o deputado José Pacheco concordado que "para uma reparação de um barco que custe 15 a 20 mil euros, não faz sentido que um armador tenha de hipotecar a sua casa". Esta "falta de medidas simples e práticas para dar alguma dignidade aos homens do mar, é o verdadeiro abandono da pesca. Mas também o esquecimento para com este sector", denuncia José Pacheco. O parlamentar lembra que estava em atraso três anos de pagamento do POSEI Pescas, dois dos quais foram pagos antes das eleições legislativas regionais, "mas falta ainda pagar um ano e esse dinheiro está a fazer falta à mesa dos pescadores".

O deputado do CHEGA falou ainda "na necessidade de se diferenciar o preço do combustível usado na pesca, uma vez que há pescadores que estão a ir ao mar e que apenas ganham o suficiente para pagar o combustível usado em cada viagem. Noutros países há mecanismos que contrariam isto, em que determinados sectores conseguem beneficiar do preço dos combustíveis muito mais barato."

A vida de 5 jovens açorianos na Islândia - José Francisco Gamboa

"O conceito de ser *bartender* ainda está muito por desenvolver nos Açores", explica José Francisco Gamboa, que está na Islândia há 10 meses

Um grupo de cinco açorianos - Filipe Costa, Hugo Félix, José Francisco Gamboa, Vítor Félix e Vítor Medeiros – começaram uma vida na Islândia, um país que conta com cerca de 380 mil habitantes, mais 144 mil habitantes que os Açores (236 mil habitantes). Depois de Vítor Félix e Filipe Costa, o terceiro entrevistado da série de cinco entrevistas ao jornal Correio dos Açores é José Francisco Gamboa, de 24 anos, que cresceu em Rabo de Peixe e viveu recentemente em São José, Ponta Delgada. É *floater* (*bartender*) no The Reykjavik Edition Hotel, um hotel de cinco estrelas. O jovem açoriano emigrante afirma que há uma desvalorização no ramo da hotelaria nos Açores e explica a rapidez de ter um número de contribuinte e uma conta bancária na Islândia.

Como surgiu esta ideia de começar uma vida na Islândia? Porquê esse país?

João Francisco Gamboa (Floater [Bartender]) – A ideia da Islândia apareceu na minha vida há três anos, quando o Hugo foi para lá. Ele convidou-me para entrar a essa experiência, mas naquela altura tinha vínculos emocionais muito presos na ilha. Por isso, decidi ficar pela ilha, e não aceitei, à primeira, este convite. Deixei sempre a porta semi-aberta para ir para na Islândia. E mais tarde, dois anos depois, foi há quase um ano, em Junho de 2023, resolvi juntar-me a esta experiência.

Na primeira entrevista, o Vítor Félix afirmou que "se ganha no mínimo o triplo na Islândia". Na segunda entrevista, o Filipe Costa falou sobre o custo de vida na Islândia ser superior aos Açores. Na sua opinião, a qualidade de vida nesse país é melhor do que nos Açores?

O salário, como o Vítor disse muito bem na primeira entrevista, depende do trabalho e salário que se tem em Portugal, mas sim, ganhamos mais aqui até três vezes e meia mais pelo mesmo trabalho relativamente aos Açores. E a nível de custo de vida, é semelhante ao salário. Reiquejavique é das cidades mais cara para se viver na Europa, mas o alário consegue dar uma vida mais equilibrada em todo o sentido, permite estabilizar toda a vertente da vida. Apesar de esta cidade ter um custo muito mais elevado, o salário acaba por dar a possibilidade de ter uma vida digna, pagar as contas no fim do mês e fazer viagens múltiplas vezes para quem quiser. Outra grande diferença é que a Coroa Islandesa (moeda da Islândia) acaba por ser o Euro para mim aqui.

Qual tem sido o seu percurso na Islândia e qual a sua profissão actual? É diferente daquela que fazia nos Açores?

Quando estava a trabalhar em São Miguel, estava a gerir um estabelecimento no centro da cidade, também, na área da restauração. E quando surgiu essa oportunidade da Islândia, apareceu no tempo peculiar na minha vida, pois o restaurante foi vendido para um novo conceito e eu decidi que estava preparado para abraçar uma nova experiência. Sempre quis ter uma experiência fora de Portugal e onde fosse totalmente autónomo porque, em São Miguel, apesar de viver sozinho há alguns anos, sempre tinha o suporte da minha família, eles precisavam apenas 10 minutos para chegar a casa. Era tudo um bocado mais fácil. Queria abraçar a experiência autónoma num país totalmente desconhecido que queria visitar.

Comecei a trabalhar num restaurante sazonal, e foi no Verão do ano passado, em Junho, numa das vilas mais a este da Islândia e das mais paradisíacas, Seyðisfjörður. Foi um lugar onde o Hugo começou a sua experiência. Basicamente, eu sinto que estou a andar por cima das pegadas de um colega meu, visto que ele já tinha passado por essa cidade. Foi uma experiência em todo o sentido fenomenal, desde o autodesenvolvimento até ao facto de conhecer uma nova cultura. Depois, fiquei a trabalhar Junho até Setembro, e então como estava a acabar a época alta em Seyðisfjörður, concorri para um lugar no Edition, que é uma grande marca de cadeia de hotel, no hotel de cinco estrelas, The Reykjavik Edition Hotel,e é onde trabalho até agora, num *lobby bar*, onde passo por *bartender* e *floater*.

"Nós temos excelentes bares, mas a ideia de ser *bartender* é diferente. Aqui, quando se fala em *bartender*, principalmente em hotéis de cinco estrelas, já é preciso um conhecimento maior."

> **"Estava a gerir um estabelecimento no centro da de Ponta Delgada, na área da restauração. O restaurante foi vendido para um outro conceito e surgiu essa oportunidade de ir para a Islândia. Decidi que estava preparado para abraçar uma nova experiência."**

Trabalha como *bartender*. Acredita que há uma desvalorização da profissão em Portugal?

O conceito de ser *bartender* ainda está muito por desenvolver nos Açores, e em Portugal no geral, mas mais nos Açores. Nós temos excelentes bares, mas a ideia de ser *bartender* é diferente. Quando se fala em *bartenders*, principalmente em hotéis de cinco estrelas, já é preciso um conhecimento maior. Mas em São Miguel já se vê muitos bons *bartenders*, mas ainda são poucos.

Acho que, em geral, a situação do ramo da hotelaria ainda é pouco valorizado. Há pessoas a receber o salário mínimo em São Miguel e que trabalham em horários de almoço e do jantar, por exemplo, ficam todo o dia a trabalhar e recebem o que recebem no final do mês. É um bocado triste ver pessoas a receber o mínimo, porque quando não se está confortável a nível económico, as pessoas acabam por não ter o mesmo modo de dedicação e o desempenho no trabalho. Qualquer ramo deveria ser mais valorizado. São sempre experiências gastronómicas para os clientes. Mesmo a parte da gorjeta, acho que ainda é preciso ser melhorado e valorizado em São Miguel. Os islandeses não gratificam muito porque os salários já são dignos de qualquer profissão. Nos Estados Unidos da América, verifica-se que a taxa de gratificação é maior porque os salários comparativamente aos outros trabalhos são mais

"Têm de aproveitar que a ilha de São Miguel tem para vos oferecer..."

As auroras boreais são um cartão de visita na Islândia

baixos. É uma forma de compensar e mostrar que gostou do trabalho.

Como tem sido a experiência? Quais foram as maiores dificuldades?

Abracei a experiência, como já disse, de querer algo diferente. Claro que ajuda ter salário melhor, mas foi mais para ter uma experiência fora de Portugal. No entanto, claro que não foi tão fácil. Houve momentos em que tive de ponderar. É como tudo na vida, há altos e baixos, principalmente quando se está menos forte. Quanto à Islândia em si, considero a língua islandesa-muito difícil e eu sei falar quatro línguas fluentemente - português, inglês, espanhol e francês. Islandês é uma língua que não consigo falar fluentemente, mas sei algumas palavras, como dizer 'bom dia', 'obrigado', 'até amanhã', entre outras. Facilita-me que os islandeses acabam por falar sempre em inglês.

A linguagem foi uma das maiores dificuldades. E o clima?

Há um frio muito mau. Antes nunca tinha experienciado tanto frio, nem tinha tocado em neve. No entanto, há sempre uma forma para contornar, como recorrer ao exercício físico e ir às termas artificiais para tomar um banho. Quem quiser fugir ao frio sempre consegue, principalmente à escuridão, que muitos podem considerar depressiva. No Inverno, as noites são muito longas, em muitos dias temos apenas quatro horas de dia. O frio é, sem dúvida, uma grande barreira para a confortabilidade.

Quais são as maiores diferenças e semelhanças entre a Islândia e a Ilha de São Miguel?

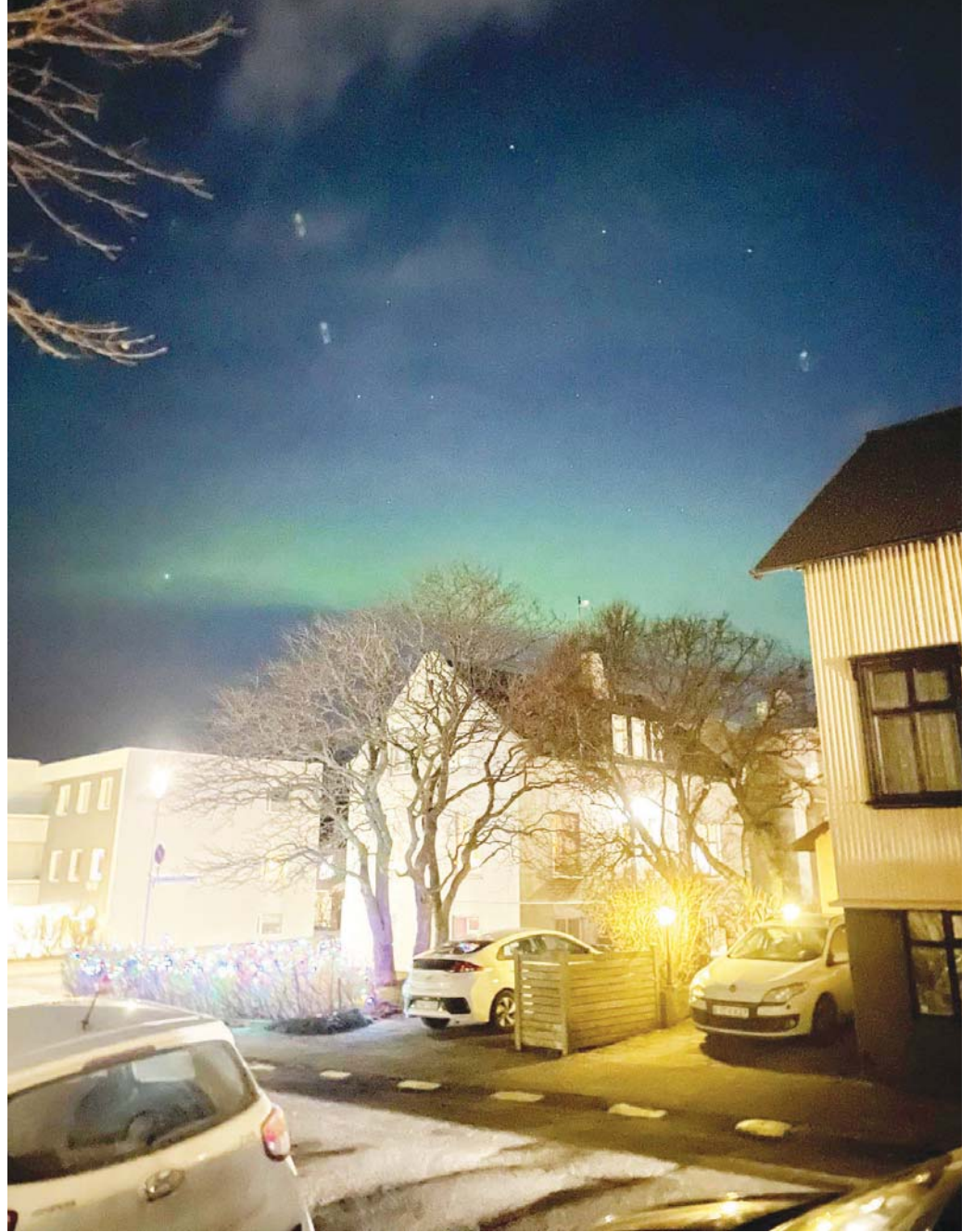
Em relação às semelhanças, acredito que seja fácil. Ambas são de origem vulcânica, quando estava a viver na parte mais a Este da Islândia reparei muitas semelhanças com a ilha, onde conseguimos ver paisagens parecidas com São Miguel, o que dá para curar um bocado as saudades.

Sobre as diferenças, além do clima, da língua e da moeda, há as aurora boreais, o que é algo muito interessante, bonito e terapêutico.

O Filipe tinha dito que o povo islandês é acolhedor como o povo de São Miguel. Concorda?

O povo islandês quando conseguimos estabelecer um contacto com eles, conseguimos sentir um abraço de boas-vindas. No entanto, em comparação com o povo açoriano acho que são um povo mais distante. Em São Miguel, por exemplo, se um turista começar a falar com os micaelenses, tenho quase a certeza absoluta de que se continuarem a falar, vão beber uma cerveja no final do dia. Aqui, são mais distantes na primeira interação. Mas depois acabamos por ter uma boa ligação!

Planeava sair dos Açores há muito tempo? Tem saudades da ilha de São Miguel?

Sempre tive um bichinho para querer sair e ter uma experiência fora, por exemplo, desde a altura da Escola Antero Quental, onde, inclusive, a minha professora de Economia C no 12.º ano, que aproveito para mandar-lhe um beijinho, perguntou-me 'porque tens essa vontade

"Não vou a São Miguel desde que estou na Islândia, mas, daqui a um mês e tal, estarei de volta à ilha. Esta saudade surge porque apesar de nós não recebermos muito em São Miguel como aqui, não nos conseguem tirar a beleza natural, que é inigualável nos Açores"

de experienciar algo no exterior, se depois vais perceber que em São Miguel existe uma qualidade de vida onde não existe em lado nenhum'. Isto para dizer que sinto muita saudade de São Miguel. Não regressei desde que optei pela Islândia, mas, daqui a um mês e tal, estarei de volta à ilha. Esta saudade surge porque apesar de nós não recebermos muito em São Miguel como aqui, não nos conseguem tirar a beleza natural, que é inigualável nos Açores, e o bom clima – mesmo sabendo que às vezes faz as quatro estações num só dia. Não há salário que pague o poder de ir dar um mergulho ao pesqueiro. Nós temos uma grande qualidade de vida em São Miguel. A comida, que é algo que não referi nas diferenças, na Islândia é muito diferente. Não há muita comida feita localmente, é quase tudo importado. Quero fazer a minha reforma em São Miguel, sem dúvida.

O que diria às pessoas que planeiam viver no estrangeiro? Aconselha a Islândia? Porquê?

A nível de viver no exterior, acho que cada pessoa é uma pessoa. Ou seja, cada pessoa deve escolher aquilo que quer no momento e da vontade da pessoa. Mas aconselho viver no estrangeiro. Percebemos a qualidade de vida nos Açores e faz-nos crescer. Apenas olhando de fora conseguimos perceber o quão sortudos somos por termos nascido no arquipélago.

Em relação à Islândia, o clima, em primeira impressão, é um bocado chato de lidar, como tudo na vida nos Açores. Mas em termos de burocracia é mais fácil. Em menos de três dias na Islândia, consegui ter o meu contribuinte, que se chama Kenitala, e consegui ter uma conta bancária no mesmo dia. Ou seja, é tudo facilitado, até porque pertence à União Europeia. Qualquer pessoa que esteja a pensar em emigrar, acho que é uma excelente experiência, e a Islândia é um país muito indicado para tal experienciar.

Quero, ainda, aproveitar este momento para mandar um abraço e um beijinho para todos os micaelenses. Costumam dizer que estamos sempre a olhar para o quintal do vizinho e esquecemo-nos de olhar para o que é nosso. Por isso, quero dizer que têm de aproveitar que a ilha tem para vos oferecer. É algo que nem com três ou quatro salários daqui vos paga.

Filipe Torres

Em Dia Mundial da Saúde

“O Serviço Regional de Saúde não consegue dar resposta a quem precisa e procura ajuda para questões de saúde mental”, afirma o psicólogo Marco Teixeira

Em Dia Mundial da Saúde, o Correio dos Açores pediu ao psicólogo Marco Teixeira para falar sobre a Perturbação Depressiva. Depois da pandemia, o nome “depressão” passou a ser cada vez mais evocado pela sociedade. No entanto, e apesar de se tratar de uma questão de saúde, ainda há muita desinformação e falta de sensibilidade associada. Nesta entrevista, o psicólogo explica-nos os sintomas, possíveis causas, os diferentes tipos, os maiores mitos, e como podemos ajudar quem sofre desta perturbação. Para além disso, também aborda temas como a agravante que o *ciberbullying* veio adicionar à vida das crianças e adolescentes que deixam de ter um “porto seguro” e “trazerem o *bullying* para casa” através do telemóvel.

Correio dos Açores - Pode falar um pouco sobre o seu currículo académico e profissional? O que é que o fez envergar pela área da Psicologia?

Marco Teixeira (Psicólogo e investigador da Universidade dos Açores) - O meu currículo académico não foi o que a maioria das pessoas julga que seja. Com isso quero dizer que não foi convencional. Nem sempre quis ser psicólogo, no meu secundário queria ser piloto aviador. Contudo, dado o meu excesso de peso à altura, tornou-se uma possibilidade inviável. Estive perdido e sem rumo e com isso perdi alguns anos no secundário— matemática era o meu “calcanhar de Aquiles” — e comecei a arranjar diversos trabalhos precários em áreas completamente distintas, até que percebi que sem a conclusão do 12º ano, teria poucas possibilidades de ter um emprego melhor.

Fui para o ensino nocturno, terminei o 12º ano e, posteriormente, veio a possibilidade de ingressar no ensino universitário, mas ainda sem a mínima ideia do que queria seguir. Como gostava de tecnologia e até tinha algumas competências em diversos *softwares* informáticos, decidi ir para o curso de Informática Redes e Multimédia. Contudo, estive 4 anos neste curso, e a faltar 7 cadeiras para o término da licenciatura percebi que não queria passar o resto da minha vida isolado em frente a um ecrã, então decidi mudar. Sem saber o que iria fazer…

Entretanto, a namorada de um amigo apresentou-me os seus apontamentos de psicologia, nomeadamente de psicologia das emoções, e foi neste momento que descobri um interesse que se viria a tornar numa paixão.

Posto todas essas vicissitudes, ingressei no 1ª Ciclo de estudos em Psicologia (licenciatura) na Universidade dos Açores, completando a minha formação na Universidade do Minho, onde conclui o mestrado integrado em Psicologia, com incidência na vertente de Psicologia Clínica e da Saúde.

Terminado o meu mestrado, trabalhei, durante um ano, no Serviço de Psicologia da Universidade do Minho, com especial incidência sobre perturbações de Humor e Ansiedade, além de integrar o Grupo de Estudos das Perturbações Alimentares (GEPA) desta mesma Universidade.

Regressado a S. Miguel, integrei numa equipa de investigação em Psicologia da Universidade dos Açores, com a coordenação e orientação de Célia Barreto Carvalho. Esta equipa deu-me a oportunidade de ingressar na

Marco Teixeira é psicólogo do Centro de Terapia Familiar e Intervenção Sistémica; na PsiClinic-Clínica de Saúde Mental nos Açores e é investigador Universidade dos Açores.

Fundação Gaspar Frutuoso como bolseiro de investigação, podendo aí concluir o meu estágio profissional para a Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP). Foi ainda aquando da minha permanência na Fundação Gaspar Frutuoso que fiz parte de uma equipa de investigadores que realizaram um estudo sobre a prevalência do consumo de substâncias psicoactivas no Açores (denominado “VIDA+”), sob a alçada da Direcção Regional de Prevenção e Combate às Dependências, em todas as 9 ilhas da Região. Este estudo deu origem à elaboração de um programa de intervenção ao nível da inteligência emocional, uma vez que os dados recolhidos apontavam que o ingresso em consumos de substâncias psicoactivas estaria associado a dificuldades na gestão emocional, tendo os consumos uma função de *coping* (desadaptativo) da activação emocional. O “Crescendo a Sentir – Programa de promoção de competências emocionais em agentes educativos” foi desenvolvido e posteriormente aplicado em colaboração com a equipa dos Serviços de Psicologia e Orientação (SPO) da Escola Básica e Integrada de Rabo de Peixe (EBIRP), alcançando algum sucesso ao nível das relações interpessoais entre professores, alunos, pais e auxiliares da instituição.

Com este sucesso, fui convidado a dar formação deste programa a uma equipa de técnicos em Santiago de Compostela, o que deu origem a um convite para o projecto “Trajecto Seguro” que tinha como objectivo desenvolver, consolidar e disseminar estratégias, modelos e metodologias na área da saúde, da formação escolar, da participação global em actividades pró-sociais e da interacção familiar que permitam um maior nível de sucesso educativo. Neste âmbito, estive envolvido na adaptação e aplicação de alguns planos de intervenção com populações de risco.

Com a pandemia e a alteração dos órgãos de gestão política, as funções que desempenhava deixaram de fazer parte dos novos planos de acção, acabando por ir para o desemprego. Felizmente, pouco tempo depois concorri para uma vaga de substituição para o Centro de Terapia Familiar e Intervenção Sistémica (CTFIS), onde permaneço até aos dias de hoje.

Actualmente, e paralelamente ao meu trabalho no CTFIS, que se prende com um trabalho ao nível familiar com especial incidência sobre problemáticas sociais, algo que me trás muita satisfação, mantive-me associado à Universidade dos Açores, onde participo de diversos estudos na área da Psicologia e a aplicação de alguns planos de intervenção, sob a coordenação de Célia Barreto Carvalho.

Fruto do meu percurso, surgiu a oportunidade de ingressar na prática de Psicologia Clínica, numa instituição privada, a PsiClinic, onde conto com a supervisão de Rúben Lima Santos. Algo que também me tem sido cada vez mais gratificante e um complemento perfeito à intervenção sistémica que realizo no CTFIS.

Como se define Depressão?

Honestamente, não gosto de falar no termo depressão e prefiro referir-me a sintomatologia depressiva, pois existem diversos critérios para o diagnóstico de uma Perturbação Depressiva (PD), que nem sempre estão presentes e/ou são cumpridos. Mas, para falar na vulgarmente conhecida depressão, torna-se necessário esclarecer que a sintomatologia depressiva pode estar associada a algumas perturbações inseridas nas Perturbações de Humor. Dentro destas encontram-se as Perturbações Depressivas, que mediante a sua duração e sintomatologia, podem variar. Volto a frisar que todas as perturbações de um foro mental possuem um determinado número de critérios que têm de estar presentes. No entanto, posso falar das Perturbações Depressivas de um modo genérico de forma a que as pessoas percebam. Podem escapar-me alguns critérios, mas para ser mais preciso, teria de vos descrever o DMS “Diagnosticand Statistical Manual of Mental Disorders” (Manual de Diagnóstico e Estatística dos Distúrbios Mentais).

Posto esta observação, extremamente pertinente, posso dizer que existem várias Perturbações Depressivas (PD), mas todas têm uma base comum, a alteração significativa do humor e do funcionamento do quotidiano, nomeadamente um claro desinvestimento no suprimento das necessidades básicas (rotinas de higiene corporal, higiene do sono, alimentação, etc.) bem como das responsabilidades afectas ao indivíduo (responsabilidades laborais e pessoais, tais como a prestação de cuidados a pessoas dependentes, etc.)

(continua na pág. 14)

Psicólogo Marco Teixeira, em Dia Mundial da Saúde

A Perturbação Depressiva Major "não é uma falha ao nível da personalidade ou do carácter do indivíduo, nem tão pouco um sinal de fraqueza"

(continuação da pág. 13)

Quais são os diferentes tipos de Perturbação Depressiva…

Psicólogo Marco Teixeira - Na minha experiência profissional, aquela com a qual me deparei mais vezes foi a Perturbação Depressiva Major (PDM), que é caracterizada por episódios depressivos que duram a maior parte do dia, praticamente todos os dias, durante pelo menos duas semanas. Esta apresenta como sintomatologia dominante a tristeza profunda, perda de interesse ou prazer em actividades que antes eram prazerosas, alterações no apetite ou peso, perturbações do sono, fadiga, sentimentos de inutilidade ou culpa excessiva, dificuldade de concentração e pensamentos sobre morte ou suicídio.

Mas existem outras tais como a Distimia (Perturbação Depressiva Persistente) que se trata de uma forma mais ligeira, mas crónica, de depressão, em que os sintomas persistem por, pelo menos, dois anos nos adultos (um ano em crianças e adolescentes). Ainda que os sintomas não sejam tão intensos quanto na PDM, a sua duração prolongada pode afectar significativamente a qualidade de vida e o funcionamento diário da pessoa.

Podemos ainda falar da Perturbação Bipolar que inclui períodos de depressão major alternados com episódios de mania ou hipomania (menos grave que a mania), sendo estes evidentes na forma como o indivíduo manifesta um aumento de energia, euforia, pensamento acelerado, comportamento impulsivo e, em casos mais graves, delírios ou alucinações.

Também existe a Depressão Sazonal (Perturbação Afectiva Sazonal) que é caracterizada por sintomatologia depressiva como tristeza, fadiga, aumento do apetite, particularmente por hidratos de carbono, e maior necessidade de sono. Contudo, esta sintomatologia está associada a uma determinada época do ano, mais frequentemente o Inverno, podendo estar também ligada a alguma festividade em específico como o Natal, Carnaval, Páscoa, etc. Acho que devo sofrer deste tipo de depressão, pois adoro o sol e o Verão, e apresento pouca tolerância para o frio e a chuva.

Também já trabalhei com casos em que suspeitei estar perante um diagnóstico de Depressão Pós-parto, essencialmente manifestada em algumas mulheres após o parto, caracterizando-se por uma tristeza profunda, ansiedade, fadiga e, nos casos mais graves, incapacidade de cuidar do bebé recém-nascido. É importante distinguir esta condição da "tristeza pós-parto", que é mais leve e comum.

Apesar de nunca me ter deparado com nenhum caso de Depressão Psicótica, também posso referi-la na medida em que difere das restantes por incluir alguns aspectos de psicose, tais como delírios ou alucinações, geralmente relacionados com temas de culpa, doença ou pobreza.

For fim, existem ainda perturbações depressivas que não se enquadram exactamente nos critérios para as categorias mencionadas, aí denominamos de Outra Perturbação Depressiva Especificada e Não Especificada.

Este é um fenómeno que tem vindo a aumentar nos Açores? Porquê?

Equipa técnica da PsiClinic

Não possuo dados para poder responder a essa questão, mas calculo que possa estar a aumentar, muito devido à realidade dos dias de hoje.

Em primeiro lugar, há um maior reconhecimento da doença e com isso um maior número de diagnósticos, o que outrora era difícil de reconhecer e detectar. Hoje, as pessoas estão mais atentas e, possivelmente, procuram mais ajuda do que antes, o que por si só deve ser um factor que contribui para o aumento.

Em segundo lugar, há stresse e as pressões sociais a que estamos sujeitos diariamente. Ou seja, houve um aumento das pressões no trabalho (com necessidade de produtividade, por exemplo) aleado ao receio do desemprego e de insegurança financeira que são incompatíveis com o nível de vida dos dias de hoje (bens materiais que nos colocam, ou não, ao nível dos demais compromissos financeiros, etc.).

Não podemos excluir as experiências de vida adversas, como situações traumáticas na infância, perda de entes queridos e outros lutos, relacionamentos abusivos ou outros eventos traumáticos que nos desorganizam. Muitos destes acontecimentos inesperados dificultam a nossa capacidade de agir e reagir às mais diversas situações, condicionando a forma como interpretamos as nossas vivências, bem como a nossa capacidade de aplicar estratégias resolutivas. Tudo isto poderá levar a uma desorganização emocional e um sentimento continuo de mal-estar.

Também é importante mencionar as mudanças ambientais e globais que passamos nos dias de hoje. É perfeitamente normal que, além das nossas preocupações quotidianas, também surjam preocupações numa escala mais macro (mudanças climáticas, instabilidade política, conflitos globais, inflação, saúde publica como foi o caso da pandemia, entre outras) que afectam o sentimento de segurança, podendo aumentar sentimentos de desesperança e ansiedade, contribuindo para uma sintomatologia depressiva.

Também poderíamos abordar muitos outros factores, tais como crenças e valores pessoais, interacções interpessoais desadequadas, expectativas reais e/ou imaginárias que levam à frustração, baixo autoconceito e auto-estima, entre muitos outros factores.

Cada caso é um caso e, apesar de podermos ter contextos semelhantes, a forma como as pessoas interpretam e vivem esses mesmos contextos, são diferentes, pois temos histórias de vida diferentes: o que para mim é devastador, pode não o ser para outra pessoa.

Qual a importância do diagnóstico precoce e da intervenção na pessoa com depressão?

Tal como quando não vamos ao médico por uma simples constipação, esta pode evoluir para quadros mais graves, as perturbações mentais funcionam de igual forma. O diagnostico precoce pode ser o factor deveras preponderante no que à eficácia e rapidez do tratamento diz respeito. Uma actuação ao nível da psicoterapia e/ou da terapia medicamentosa (muitas vezes com a combinação de ambas) poderá ser a chave para a sua eficácia, se encetados nas fases iniciais da perturbação. Assim será possível prevenir o agravamento dos sintomas e a progressão para um quadro mais severo, onde o suicido ou a sua ideação possam estar presentes.

Além do mais, as perturbações depressivas podem afectar gravemente a capacidade funcional da pessoa em diversos contextos e esferas da sua vida (contexto laboral, escolar, familiar, interpessoal, etc.). Com o diagnóstico precoce é possível realizar uma intervenção que minimiza estes impactos.

Neste sentido, acho que se torna óbvio que um tratamento precoce pode melhorar significativamente a qualidade de vida do indivíduo, quer na redução da sintomatologia associada, quer na retoma de actividades e rotinas prazerosas e essenciais ao nosso bem-estar. Sendo estas extremamente afectadas aquando da presença da Perturbação Depressiva Major.

Tal como muitas outras questões relacionadas com a saúde, também a Perturbação Depressiva Major poderá aumentar o risco de doenças crónicas (como doenças cardíacas ou outras condições de saúde já presentes), uma vez que o desinvestimento na saúde se torna um sintoma claro desta perturbação.

Poderíamos falar ainda de muitos outros aspectos como, por exemplo, ao nível social relativamente aos custos para o Serviço Nacional de Saúde e para a Segurança Social (baixas médicas, ou outras condições médicas associadas), ou até mesmo ao nível empresarial, com a baixa produtividades dos funcionários ou constantes *turnovers*, etc.,

Em que casos é necessário recorrer a medicação específica?

A decisão de utilizar medicação para tratar uma Perturbação Depressiva (PD) depende de vários factores, incluindo a gravidade dos sintomas, a duração da doença, o histórico médico do paciente, e a resposta a tratamentos anteriores. Não existe uma regra única para todos os casos. Obviamente que quanto mais grave for a sintomatologia e quanto mais complexa for a causa, maior é a necessidade de recorrer à medicação.

Um processo psicoterapêutico, poderá não ser suficiente por si só. Muitas das vezes torna-se essencial a articulação entre técnicos (psicólogo e psiquiatra) para estabilizar a sintomatologia para que a pessoa consiga se encontrar capaz de se comprometer e tirar partido do que é trabalhado em consulta.

Há alguma doença que deixe os pacientes mais susceptíveis a desenvolver depressão?

Considero que existem determinados tipos de doenças que podem ser mais propensas ao desenvolvimento de uma sintomatologia depressiva. Neste sentido, a doença crónica que agrega a ideia de que irei viver toda a vida com limitações e preso a um diagnostico poderá ser um percursor; Doenças endócrinas que possam comprometer a capacidade de regulação do humor e/ou comprometer a capacidade de sentirmos prazer; Doenças infecciosas, auto-imunes e oncológicas extremamente desgastantes, com tratamentos longos e associadas a diversos factores de stresse, onde a morte poderá ser real, podem também ser associadas a sintomatologia depressiva.

É verdade que há sintomas depressivos que resultam do impacto de certos tratamentos ou medicamentos?

Creio que um psiquiatra poderá estar mais apto a responder a essa questão. Contudo, e pelo meu conhecimento, posso considerar que sim: alguns sintomas depressivos podem resultar do impacto de certos tratamentos ou medicamentos. Diversos medicamentos e tratamentos para condições não

psiquiátricas podem ter efeitos secundários que incluem sintomatologia depressiva. Isto pode dever-se a várias razões, incluindo a maneira como os medicamentos afectam o funcionamento químico do nosso cérebro, as reacções do corpo ao tratamento, ou as interacções com outros medicamentos que a pessoa possa estar a tomar.

Daquilo que é o conhecimento, existem alguns medicamentos como: medicamentos para a pressão arterial, que podem influenciar o nosso humor, ou "estado de espírito" como costumamos dizer; corticosteróides, utilizados no tratamento de inflamações, podem afectar o estado de humor e causar sintomatologia depressiva; medicamentos para o Parkinson que podem ter efeitos secundários que incluem sintomatologia depressiva; tratamentos hormonais, e/ou contraceptivos, podem afectar o estado de humor; e tratamentos à base de quimioterapia utilizados no tratamento de doenças oncológicas, podem ter um impacto significativo no bem-estar emocional e psicológico do paciente, incluindo a indução de sintomatologia depressiva. Poderão haver mais, mas de momento são apenas estes que me ocorrem.

O que podemos fazer quando a pessoa se recusa a reconhecer que precisa de ajuda?

Isto é uma luta que nós técnicos temos connosco próprios, muitas vezes vemos que a pessoa precisa de ajuda, mas no caso de esta não a querer, resta-nos respeitar. Mas há algumas coisas que podemos fazer. Primeiro, demonstrar apoio e compreensão, é importante que a pessoa se sinta ouvida e compreendida, sem julgamentos. Escutar activamente e expressar empatia pode ajudar a construir uma base de confiança. Podemos fornecer informação, na eventualidade de a pessoa mudar de ideias, saber o que fazer e a quem se dirigir na busca de ajuda. Podemos incentivar a pessoa a procurar um profissional de saúde mental salientando que não se trata de uma fraqueza, mas, pelo contrário, é um acto de coragem pedir ajuda, e neste sentido até podemos oferecer a nossa companhia para as primeiras consultas. É imperativo que sejamos pacientes! Reconhecer a necessidade de ajuda e dar o passo para procurá-la pode demorar algum tempo.

Mantenham-se informados e cuidem se si mesmos. Só podemos dar o melhor de nós aos outros se estivermos bem. Lidar com a Perturbação Depressiva Major é desgastante, mesmo que não sejamos nós a vivê-la directamente.

Em último caso, em casos em que a pessoa apresenta risco de automutilação ou de prejudicar outros, pode ser necessário procurar ajuda profissional imediatamente, mesmo sem o consentimento inicial da pessoa. Em situações de emergência, contacte os serviços de saúde locais ou procure assistência de profissionais de saúde mental especializados em intervenções de crise.

Lidar com alguém que recusa ajuda é desafiador, mas é importante lembrar que o seu apoio pode fazer uma grande diferença no processo de recuperação da pessoa. A abordagem deve ser sempre feita com empatia, paciência e respeito pela autonomia da pessoa.

Unidade de Orientação Familiar da EBIRP - II Feira da Educação, Segurança e saúde na Escola Básica Integrada de Rabo de Peixe

Mitos e desinformação na depressão

Que mitos e desinformação considera importante desmistificar?

Apesar de toda a informação existente, infelizmente ainda persistem alguns mitos. Aqueles com que me deparo com maior frequência são os seguintes:

"A Perturbação Depressiva Major é apenas tristeza."

Se isso fosse verdade, todas as pessoas que passam por momentos de tristeza estariam com uma Perturbação Depressiva Major. Esta psicopatologia é muito mais do que um simples momento de tristeza. É uma perturbação complexa que afecta a mente e o corpo, influenciando o humor, o pensamento, o comportamento, a alimentação, o sono e a saúde física de uma pessoa.

"A Perturbação Depressiva Major é um sinal de fraqueza."

A PDM não é uma falha ao nível da personalidade ou do carácter do individuo, nem tão pouco um sinal de fraqueza. É, tal como o nome indica, uma perturbação ao nível da saúde mental que pode afectar qualquer pessoa, independentemente de sua força de carácter, de personalidade ou até mesmo de resiliência.

"Homens à séria, não ficam deprimidos."

A Perturbação Depressiva Major não é exclusiva de determinada faixa etária, de determinado sexo, género, orientação sexual, etnia, ou outro qualquer factor cultural. Por diversas vezes, este mito e o mito da fraqueza andam de "mãos dadas", muito devido a todos os estereótipos de género que se encontram associados ao sexo masculino. Nenhum Homem (ser humano) é imune às emoções, pois estas são inatas e essenciais à nossa sobrevivência (a não ser que haja algum tipo de comprometimento do nosso cérebro). Assim é expectável que perante muitas crenças/pré-conceitos vigentes muitos homens se possam sentir relutantes em falar sobre o que sentem ou em procurar ajuda, mas isso não significa que sejam imunes à depressão.

"Crianças e adolescentes não podem ter depressão."

Novamente, a PDM não é exclusiva de determinada faixa etária, de determinado sexo, género, orientação sexual, etnia, ou outro qualquer factor cultural. A ideia de que os mais novos não apresentam razões para apresentarem sintomatologia depressiva é falsa. As exigências académicas, os problemas familiares, a necessidade de corresponder às expectativas do contexto, as interacções interpessoais desadequadas, como o sobejamente falado *bullying*, entre outras são apenas alguns factores que podem contribuir PDM em idades mais novas.

"Quem sofre de Perturbação Depressiva Major, está sempre triste e nunca sorri."

Embora a tristeza possa ser um dos sintomas mais evidentes da Perturbação Depressiva Major, isso por si só não significa que as pessoas que sofram desta perturbação estejam constantemente tristes. A tristeza, muitas vezes, pode dar lugar a um sentimento de vazio, a uma maior irritabilidade, a uma sintomatologia ansiogena exacerbada ou até mesmo à alternância entre períodos de aparente "normalidade" com períodos de tristeza clara e evidente.

"A Perturbação Depressiva tem sempre uma causa óbvia."

Embora eventos de vida traumáticos e/ou stressantes possam estar na origem do desenvolvimento de sintomatologia depressiva em algumas pessoas, noutros casos pode não haver uma causa única e claramente identificável. A Perturbação Depressiva pode resultar de uma complexa interacção de diversos factores genéticos, biológicos, ambientais e psicológicos.

"O tratamento para depressão é apenas para os casos mais graves."

Independentemente do grau de gravidade da sintomatologia apresentada, todas as pessoas podem beneficiar de um acompanhamento psicoterapêutico, que mediante o caso, pode ser ao nível de um processo terapêutico individual, de um processo com recurso a farmacologia, ou até mesmo a combinação de ambos. A crença de que a Perturbação Depressiva passa por si só — a tal ideia que o tempo cura tudo — e que se ignorarmos os sintomas, eles acabam por desaparecer, é uma ideia enganadora que muitas vezes leva ao agravamento da situação.

O que a comunidade médica e a sociedade em geral pode fazer para quebrar o estigma em relação à saúde mental masculina?

Primeiramente, acho importante desmistificar algumas questões. Existe e persiste a ideia de que um acompanhamento psicológico é apenas necessário quando uma pessoa está muito mal, tem um problema gravíssimo, e pior, quando não tem competência para lidar com as suas dificuldades. Isto é falso!

Um acompanhamento psicológico não tem de estar associado a uma grande dificuldade ou a sintomatologia severa. Todos nós passamos por dificuldades, e não são raras as vezes que estamos tão focados na nossa dificuldade que não conseguimos encontrar uma solução. Um psicólogo poderá ser uma ajuda para a pessoa identificar os seus próprios recursos e encetar acções resolutivas e estratégias mais eficazes para ultrapassar as dificuldades presentes. Um processo de psicoterapia não tem de estar associado a uma patologia, pode muito bem ser apenas uma necessidade de evoluir, de melhorar como pessoa, como profissional, como pai, como companheiro, etc. Não tem de estar algo mal, basta querer potenciar o que já temos. Se começarmos por aí, talvez isso ajude a quebrar o receio e a conotação que ainda existe de se estar associado a um processo de psicoterapia.

Outra questão que pode ajudar a desmistificar a conotação negativa associada a um acompanhamento psicológico, é a sua normalização. O facto que muitos profissionais de saúde e de saúde mental procurarem ajuda, faz-nos ver que até não é algo tão estranho como isso. Eu sou um exemplo disso, já tive colegas em consultório e também possuo o meu acompanhamento psicológico. Já passei por uma perturbação depressiva, e com isso, mantenho o meu acompanhamento psicológico até aos dias de hoje. Hoje em dia trata-se de um momento de autocuidado, mas extremamente preciso e valorizado.

Se as pessoas se sentirem mais confortáveis com a ideia de consultar um profissional de saúde mental, mais precocemente poderão ser detectados sintomas associados a algum quadro de saúde mental.

Muito se fala da saúde em geral, e felizmente que cada vez mais se fala em saúde mental, mas sou da opinião que tal como existem médicos de família no Sistema Nacional de Saúde (SNS), também deveria existir um Psicólogo de Família. O que, à partida, seria um gasto exorbitante na economia do nosso país, na minha visão seria uma poupança. Se virmos a quantidade de situações que inundam as urgências dos hospitais e as consultas dos médicos de família, todas as situações com um quadro de saúde mental que se apresentam perante os profissionais de saúde. Se tivermos em conta a possibilidade de estes casos serem atendidos numa fase precoce evitando o seu agravamento, libertando o profissional de saúde para outras questões e patologias. Não seria benéfico?

Além do mais, em termos sociais, e pensando na quantidade de pessoas que se encontra de baixa psiquiátrica, acho que é legitimo inferir o custo que estas situações têm para as empresas e para o estado. Não poderiam estes gastos serem evitados ou canalizados? Bem, não sou político, nem almejo ser, é apenas uma visão, a minha visão.

O que nos pode dizer em relação à automedicação e aos mecanismos de *coping* desadaptativos associados à depressão?

(continua na pág. 16)

Talvez a existência de um psicólogo e um psiquiatra de família seja uma das soluções para as listas de espera

(continuação da pág. 15)

Acho que automedicação é um assunto que tem sido constantemente explanado na área da saúde. Todos nós conhecemos os riscos da automedicação, e para um quadro de perturbação depressiva não é diferente. Temos de ter em conta que somos todos diferentes, logo o que funciona com uns, não funciona com outros. Nesta perspectiva, um médico ou um psiquiatra são os melhores profissionais para poder fazer corresponder um medicamento às necessidades do paciente.

Caso contrário, o mais provável que aconteça é que possa haver um agravamento dos sintomas associados, poderá levar ao desenvolvimento de um quadro de dependência criando um ciclo vicioso que dificulta a recuperação do quadro depressivo, poderá ter interferências com demais tratamentos que possam estar a decorrer sendo que certos medicamentos e substâncias podem interagir negativamente com tratamentos prescritos para a depressão, reduzindo a sua eficácia ou provocando efeitos secundários perigosos, além da possibilidade de camuflar a sintomatologia apresentada levando a um diagnóstico tardio ou incorrecto e, por consequência, a um tratamento ineficaz.

De que forma é que as redes sociais influenciam a saúde mental dos jovens?

Este tema poderia dar outra entrevista. A verdade é que tudo na vida tem o lado bom e o lado mau. Hoje em dia facilmente estamos em contacto com as pessoas, isso é bom, fortalece a nossa rede de apoio, dá-nos acesso a muito mais informação (e desinformação), mas claro, o que me tem surgido em consultório são principalmente os efeitos nefastos das redes sociais.

Passando a explanar um pouco melhor o tema, posso falar da minha experiência pessoal e profissional. É cada vez mais comum haver uma comparação social, onde nos chegam versões idealizadas da vida das pessoas, levando a comparações desfavoráveis com a nossa própria vida. Isso poderá levar à frustração quando vemos outras pessoas a alcançar objectivos que gostaríamos de alcançar, e com isso levamos um abalo na nossa auto-estima. E não me estranha que com tudo isso surjam sentimentos de inadequação — e aí surge a tal sintomatologia depressiva.

No meu tempo de estudante do secundário, já havia o *bullying,* não com a nomenclatura actual, mas a acção estava lá. Nesta altura, todas as crianças tinham as suas dificuldades — algumas ao nível das relações interpessoais — mas a verdade é que quando chegávamos a casa, tínhamos o nosso "porto seguro", o que nos permitia distanciar daquilo que nos afectava na escola, permitindo-nos relaxar, brincar, etc. Havia um corte com o ambiente escolar, e acho que isso era saudável. Hoje em dia, as crianças levam o ambiente escolar para casa, e se antigamente já havia o *bullying*, hoje há o *cyberbullying*, onde o anonimato e a distância proporcionados pelas redes sociais podem facilitar o comportamento agressivo. Além da exposição do mesmo, pois o que antes era circunscrito à turma, agora é exposto a toda a escola, ou até mesmo a outros grupos associados a actividades extracurriculares. Todo este contexto aumenta significativamente o risco de desenvolver um quadro com sintomatologia depressiva.

Outrora as crianças podiam ser crianças, brincar com carros e bonecas, construir cabanas e castelos, dar asas ao imaginário, sem regras que limitassem a criatividade (atenção, dentro das regras e limites existentes). Actualmente, assiste-se a uma sobrecarga de informação e estímulos que criam a necessidade de estar sempre conectado, sob pena de não estar informado, de não poder ingressar em interacções sociais sobre o tema, e com isso não desenvolver um sentimento de pertença em relação ao grupo de pares. Toda esta intensidade pode levar a uma sensação de sobrecarga e stress, contribuindo para problemas de saúde mental.

Equipa de Investigadores em Psicologia da Universidade dos Açores - Coordenação de Célia Barreto Carvalho

Agora vem uma bicada para os pais: há uns anos atrás havia o "Vitinho", um desenho animado que dava na RTP Açores, que indicava às crianças a hora de ir para a cama, e este horário era religiosamente cumprido, por crianças e pais. Hoje em dia, as crianças ficam com aparelhos electrónicos sem supervisão, e quando estas dormem nos seus quartos sozinhas, a supervisão é menor, o que facilitam que estejam até altas horas da noite ligados a tecnologias. Depois, as crianças vão para a escola com sono, mais irritadas, e não conseguem ter aproveitamento, porque apresentam uma Perturbação do Sono. O ser humano, na sua génese, foi despertando com o nascer do sol e adormecendo com o pôr-do-sol, é algo biológico, o nosso corpo "desactiva" no escuro, é como estamos "programados". Não é por acaso que o cheiro a lavanda ajuda no sono, pois com o entardecer as flores libertavam os seus aromas e associávamos isso à hora de dormir. Se estamos expostos a uma luminosidade que não é natural, o nosso corpo vai decifrar essa luz como estando na hora de estar activos, e o sono vai à vida, além de a interacção social e os jogos serem estimulante, o que dificulta o sono. Tendo em conta que a qualidade do sono está directamente relacionada a um maior risco a sintomatologia depressiva, não estranho que o impacto seja significativo.

Finalmente, vem a parte em que as redes sociais tem impacto directo nas nossas interacções. Apesar de as redes sociais permitirem a conexão com os outros, pois muito mais facilmente estamos em contacto com alguém sentado no sofá da nossa sala, seja por mensagens de texto, por videochamada, ou só mesmo a fazer *scroll* e a ver o que os outros fizeram ou estão a fazer, tudo isto pode ter implicações. Com o comodismo de não termos de nos deslocar, deixamos cair por terra aquela interacção presencial, aquele toque e abraço que nos aconchega, deixamos de estar verdadeiramente presentes. Com isso tudo, até perdemos a noção, perdemos a capacidade de estar cara a cara, pois os estímulos do ambiente começam a ser insuficientes para satisfazer nossa inquietude. Segundo este ponto de vista, já não se torna tão estranho vermos pessoas a tomarem cafés juntas, sem comunicar, estando única e simplesmente agarradas ao telemóvel. Depois, assumimos uma clara dificuldade em aceitar que o uso excessivo da tecnologia e das redes sociais pode levar ao isolamento social no mundo real, que pode ser uma das causas de uma diminuição nas interacções presenciais e principalmente do nosso bem-estar emocional. O contacto humano presencial é uma das fontes de bem-estar que pode reduzir significativamente a sintomatologia depressiva.

Considera que, enquanto sociedade, já estamos a recuperar das depressões provocadas pela pandemia covid-19?

Para mim torna-se muito difícil conseguir responder a essa pergunta. A pandemia trouxe consigo desafios sem precedentes, como o isolamento social, o luto, a incerteza económica e o medo da doença, que tiveram um impacto significativo na saúde mental de muitas pessoas.

A verdade é que ainda hoje se torna difícil saber o real impacto da pandemia, e com isso podemos apenas inferir que os seus reais efeitos na saúde mental possam ser duradouros para muitas pessoas, especialmente para aquelas que sofreram perdas significativas (casa, trabalho, morte de familiares, etc.), enfrentaram problemas de saúde mental preexistentes, ou continuam a lidar com as consequências económicas.

Embora tenhamos feito progressos em algumas áreas, nomeadamente na área laboral com a inclusão do teletrabalho, entre outras questões que fogem ao nosso tema, a verdade é que não sabermos se alguma vez haverá a recuperação total da saúde mental da sociedade. Na verdade, este será um processo contínuo que requer esforços concertados de indivíduos, comunidades, organizações e governos. Será cada vez mais importante continuar a monitorizar a saúde mental da população e garantir que os recursos e o apoio se encontrem adaptados às necessidades emergentes à medida que avançamos.

No fundo, acho que a pandemia trouxe um aspecto muito importante, um olhar mais atento para a saúde mental e para as suas necessidades.

Existem recursos suficientes disponíveis na nossa Região para tratar pessoas que sofrem de depressão?

O que pode ser melhorado? Listas de espera vigentes na prática de Psicologia Clínica Privada, e não falo só por mim, falo de colegas que também possuem longas listas de espera, julgo que não será descabido dizer que não possuímos recursos suficientes, mas também não possuo dados que possam corroborar essa minha ideia.

Aquilo que eu sei, fruto do meu trabalho na área social e da clínica privada, é que o Serviço Regional de Saúde não consegue dar resposta a quem precisa e procura ajuda para questões de saúde mental. Estou a falar de casos em que nem existem previsões de atendimento.

Soluções? Volto a bater na mesma tecla, talvez a existência de um psicólogo e um psiquiatra de família pudesse ser uma destas respostas.

Que conselhos daria a alguém que suspeita estar a sofrer de depressão, mas tem falta de recursos para procurar ajuda?

Acho que os conselhos que tenho para dar servem para perturbações depressivas como para qualquer outra patologia ou psicopatologia.

Em primeiro lugar, poria a busca activa de informação credível e credenciada. A Ordem dos Psicólogos Portugueses tem muita e diversa informação na sua sede e no seu site, oferece uma vasta gama de recursos educativos gratuitos que podem ajudar a entender melhor o que está a sentir. Com essa informação, é possível à pessoa conhecer e identificar os sintomas, causas e tratamentos disponíveis para a depressão. Este pode ser um importante primeiro passo. Só conseguimos promover uma mudança se identificarmos que algo não está bem, pois se não detectamos que algo não está bem, porque é que faremos esforços para mudar? Para fazer diferente é preciso perceber que o que estamos a fazer não está a resultar.

Seguidamente, aconselhava a pessoa a poder falar com alguém da sua confiança (amigos, familiares, médico, etc.), alguém que lhe permita partilhar o que sente e o que está a experienciar. Muitas vezes, o simples acto de verbalizar o que se sente pode ser um grande passo para se sentir menos isolado e mais apoiado, além de poder provocar um alívio significativo. Este falar com alguém também pode ser uma boa ferramenta para, em conjunto, procederem à busca activa da ajuda que necessitam.

Passo seguinte seria poder consultar um profissional por forma a ter a ajuda que realmente precisa.

Não menos importante são estratégias de autocuidado, que não substituindo um profissional qualificado, podem ajudar. Práticas como exercício físico regular (ajuda o corpo a produzir serotonina, dopamina, e outras hormonas e neurotransmissores que ajudam a regular o humor e promover bem-estar), alimentação saudável, técnicas de relaxamento, manutenção de rotinas e principalmente, actividades de lazer prazerosas (também associadas à produção de hormonas e neurotransmissores que ajudam a regular o humor e promover bem-estar) podem ajudar a gerir a sintomatologia associada.

Daniela Canha

Sérgio Nascimento, da Olhar Poente

"Não podemos dissociar Educação e Saúde" no congresso insular que vai reunir as regiões da Macaronésia

A Olhar Poente organiza o primeiro Congresso Insular "Olhar o Futuro", sobre "Educação, Cérebro e Mente"? O que se pode esperar?

Só foi possível idealizar este Congresso Insular porque a Olhar Poente tem uma equipa que diariamente concretiza um propósito maior que é o de cuidar e apoiar de forma ímpar todas as crianças que as famílias nos confiam. É muito por elas e eles, pelo seu brio e dedicação, que estamos aqui a falar desta iniciativa. O que desejamos com o Congresso Insular é que realmente faça sentido para as pessoas. Esta é uma oportunidade valiosa para aprender com especialistas de renome internacional, participar nas mesas redondas, compartilhar ideias e experiências. Sejam os participantes pais ou mães, agentes educativos ou profissionais de saúde e investigadores. Mas também para a comunidade, levando-nos a repensar perspectivas diferentes sobre educação no âmbito do desenvolvimento colaborativo. E retribuir, tanto ao poder local que nos apoia como aos investidores sociais que contribuem para obtenção de impacto social na Terceira e nos Açores. Se associarmos que o Presidente da República concedeu o seu Alto Patrocínio - algo que me foi transmitido como inédito na Terceira na temática da Educação, é demonstrativo que este Congresso Insular sai do panorama local ou regional, e passa a ter relevância nacional e até internacional, reforçando a importância e um selo de reconhecimento do trabalho das organizações sociais no território onde intervêm perante os desafios e necessidades que nos são exigidos pelas pessoas.

A Região está no fundo dos indicadores nacionais em termos de Educação. Qual é a importância de debatermos estes temas?

Há tempos li que a educação nos Açores tinha alcançado os melhores resultados da década. Veio logo quem afirmasse o contrário. Mas ambas as interpretações basearam-se na taxa de retenção e abandono precoce, apenas e só. Um pouco como os *rankings* das escolas, hoje felizmente com outros critérios de análise. Talvez seja preciso expandir mais as nossas mentes. A participação, ou a falta dela, da comunidade educativa (*stakeholders*) na vida da escola deveria ser um dos indicadores prementes. Uma escola mais colaborativa estimulada por inteligência colectiva. Mas também o indicador de equidade para ajudar aperceber se temos uma escola cada vez mais equitativa. São apenas dois exemplos no meio de dezenas de outros. Não nos parece sensato, colocar, como tantas vezes assistimos, o ónus do problema nos professores, embora tenhamos presente que é necessário e em alguns casos urgente uma mudança conceptual do funcionamento de algumas escolas, inovando o currículo, estabelecendo um círculo de confiança entre aluno-professor, envolver de forma carinhosa as famílias e parceiros educativos e ser inclusiva sem necessidade de dizer que o é. Hoje, existem muitos alunos que nem sabem o nome do professor e dos colegas. Desumanizámos assim tanto a "nossa" escola? Daí que, pretendemos que este Congresso Insular seja um espaço para uma discussão ampla tendo por base temas muito actuais e fundamentais na Educação que queremos para o futuro.

Sérgio Nascimento afirma que o Congresso vai congregar especialistas de 5 Universidades

É essencial começarmos a olhar para áreas como a neurociência para prepararmos respostas educacionais?

Vejamos, para quem nunca ouviu falar ou pesquisou o tema pode ser algo estranho de início, mas rapidamente passa a fazer todo o sentido. Aconteceu comigo. Não podemos dissociar educação e saúde, são áreas interligadas. Na equipa da Olhar Poente temos profissionais de saúde afectos ao projecto Inclusão e Intervenção Precoce e uma das quais, a psicóloga júnior Valéria Valente, teve que defender muito bem esta sua paixão pela temática. E ao mesmo tempo dar-nos a conhecer o trabalho da renomada investigadora e professora universitária, Joana Rato, que irá precisamente falar-nos no dia 31 de Maio e esclarecer toda a plateia. Como podemos projectar uma escola inclusiva e uma sociedade inclusiva se não temos acesso a informação, baseada na evidência científica, sobre Neurodiversidade? Como podemos compreender as singularidades de aprendizagem e seleccionar estratégias pedagógicas eficazes e baseadas na ciência para uma criança com Perturbação do Espectro do Autismo ou para uma criança com Perturbação da Hiperatividade e Défice de Atenção? São estas questões que o pessoal docente, as famílias e toda a comunidade devem conhecer, é um direito que lhes assiste. As recomendações científicas dizem-nos que não podemos permitir que as crenças sobre aprendizagem atrapalhem as tomadas de decisão pedagógicas, é por isso, necessário que a comunidade educativa se aproxime, como recomendado pela OCDE (2005), da discussão sobre a interface Educação-Neurociências. Já lá vão quase 20 anos, esta recomendação.

As nossas escolas têm de estar mais despertas para a integração de crianças e jovens LGBTI+?

As escolas estarão tanto mais despertas quanto mais todos fizermos parte dela. Daí que, iremos falar de temas como a Inteligência Emocional e Inteligência Artificial na Educação, Intervenção Precoce, Neurociência na Educação. E veja-se a comunicação que irá proferir o professor catedrático Jorge Adelino Costa intitulada "Inclusão em Educação depois da Infância: que respostas da Universidade?". São questões que nos tocam a todos, de uma forma ou outra, mais ou menos directa ou temporal. Respondendo em concreto à sua pergunta, a professora Sofia Neves, numa Tertúlia que em 2023 organizámos e a convidámos, afirmou aquilo que dificilmente alguém dirá o contrário: as crianças e jovens LGBTI+ têm, como todas as outras, direitos inalienáveis, que têm de ser integralmente respeitados. Pela sua vulnerabilidade acrescida, todos os esforços devem ser empreendidos para que a sua integração nos diferentes contextos seja efectiva. Porque estas crianças e jovens são mais susceptíveis à opressão, à discriminação e à violência, fenómenos que comprometem a sua saúde e bem-estar, é imperativo que se desenvolvam acções de protecção e de promoção dos seus direitos.

O nosso sistema educativo está, de certa forma, deslocado do conhecimento mais recente nas ciências que estudam o cérebro?

Ninguém melhor do que os professores, os assistentes técnicos e operacionais para nos ajudarem a responder. Pelo que vou tendo acesso nos contactos que estabeleço, existe uma opinião quase unânime que o ensino necessita de uma reforma estrutural. Para isso é preciso encontrar saberes, aprendizagem em pares por uma educação interdisciplinar que está cada vez mais tecnológica. O que pretendemos contribuir com a organização do Congresso Insular é que as decisões, sejam elas quais forem, possam ser baseadas em evidências científicas e democraticamente decididas pelos vários agentes e intervenientes. Pelas leituras recentes que tenho feito e pelas conversas que vou estabelecendo na preparação deste evento, a Neurociência Educacional pode ser um valioso parceiro para levar a cabo essa mudança e estou muito curioso por assistir atentamente às comunicações dos palestrantes. Poderá ser um passo essencial para que os professores adoptem estratégias pedagógicas inovadoras e efectivas, as crianças e jovens escolham práticas de estudo mais eficientes e com outro grau de autonomia, os pais e mães promovam situações que favoreçam a aprendizagem e os gestores que se assumam como líderes autênticos e do lado da mudança. Existem riscos associados, claro que sim, mas não podemos ser comedidos e limitados enquanto profissionais e muito menos enquanto pessoas.

Este congresso pretende ser um pontapé de saída para outros?

Em nenhum momento pensei num próximo. E estou convencido que a Comissão Organizadora do Congresso Insular também não. Estamos sim muito entusiasmados para fazer deste um evento singular. O contributo de vários parceiros onde se inclui empresas com responsabilidade social que tornaram possível agregar os 4 arquipélagos da Macaronésia, juntar 12 palestrantes onde se inclui o professor Daniel Medina, da Universidade de Cabo Verde e Maria del Sol, da Universidade de Las Palmas, ter uma Comissão Científica composta por 35 professores doutores, alguns catedráticos, que leccionam em universidades de Norte a Sul do País, Madeira e Açores, envolver 5 universidades onde se inclui a dos Açores e 4 organizações sociais. E também iremos contar com profissionais do Hospital de Santo Espírito da Ilha Terceira a participar activamente nas mesas redondas, lado a lado com os oradores.

Apresentada nova marca da FICSA Feira da Indústria, Comércio e Serviços dos Açores

A Câmara de Comércio e Indústria de Ponta Delgada – Associação Empresarial das Ilhas de São Miguel e Santa Maria vai apresentar pelas 16 horas de amanhã a nova marca da FICSA – Feira da Indústria, Comércio e Serviços dos Açores.

A Direcção da Câmara de Comércio e Indústria de Ponta Delgada decidiu implementar uma nova abordagem com uma estratégia integrada e global de presença nas actividades de promoção da indústria, do comércio e dos serviços, em particular no que respeita à organização de feiras e certames.

Foi criada a designação - FICSA, que será associada a diversas temáticas ou eventos garantindo uma imagem coerente e uniforme ao nível da promoção dos diversos sectores de actividade: indústria, comércio e serviços.

A primeira feira FICSA, desta feita FICSA 2024 – Festas do Santo Cristo, será já durante as Festas do Senhor Santo Cristo dos Milagres, seguindo-se outras, como por exemplo, sobre as temáticas das Exportações, do Turismo e do Comércio.

A apresentação da marca da FICSA 2024 – Festas do Santo Cristo contará com a presença dos seguintes parceiros: EDA Electricidade dos Açores S.A (*main sponsor)*; MEO (*wifi sponsor*) e Rádio Atlântida (*media partner*).

Açores foram a segunda região do país com mais enfermeiros por mil habitantes

Os Açores foram, em 2022, a segunda região de Portugal com o número mais elevado de enfermeiros por mil habitantes (9.8 enfermeiros por mil habitantes), apenas atrás da Madeira (10.1 enfermeiros por mil habitantes), de acordo com a plataforma Instituto Nacional de Estatística (INE).

A média nacional do número de enfermeiros por mil habitantes é de 7.8 enfermeiros por mil habitantes. Centro (9.2 enfermeiros por mil habitantes) e Grande Lisboa (8.6 enfermeiros por mil habitantes) são as outras regiões com valores acima da média do país.

Em relação ao número de médicos por mil habitantes, os Açores (4.0 médicos por mil habitantes) estão abaixo da média nacional (5.8 médicos por mil habitantes). Oeste e Vale do Tejo (2.5 médicos por mil habitantes), Península de Setúbal (3.5 médicos por mil habitantes) e Alentejo (3.5 médicos por mil habitantes) são as três regiões do país com valores inferiores ao do arquipélago. Grande Lisboa (8.3 médicos por mil habitantes) é a região do país com mais médicos por mil pessoas.

Os Excluídos: o triunfo da compaixão

Por: Padre Teodoro

Alexander Payne é profícuo em estórias de dificuldades: os seus personagens vivem em transição, apertados entre o presente e uma qualquer nova situação que os ameaça. Era assim nos famosos "Confissões de Schmidt", "Sideways", "Os Descendentes", "Nebraska", e é assim no recente "Os Excluídos". Que, diga-se à partida, é talvez o melhor de todos estes filmes.

A estória tem uma interessante pedra de toque: num colégio privado, chegando-se as férias de Natal, um professor é obrigado a tomar conta de alguns alunos durante essa quadra. O professor é Hunham (Paul Giamatti), que ensina História Clássica com prazer e exigência (simetricamente proporcionais ao desinteresse dos alunos). A postura do filme, para nos entendermos bem, parece assumir-se como o anti "Clube dos Poetas Mortos".

Vale a pena evocar esse filme trágico mas inspirador, uma vez que é essa a experiência que "Os Excluídos" propõe, se bem que por caminhos bastante diferentes. A primeira diferença é que não se aponta aqui diretamente ao ato sublime da educação, antes se desmontam as insuficiências associadas. Ou seja, estas são pessoas, com as suas potencialidades evidenciadas, mas também com os seus limites na linha da frente.

Do outro lado da barreira está Tully (um muito convincente Dominic Sessa), o aluno que cedo se torna o parceiro privilegiado de Hunham nestas férias insólitas. É mérito do filme livrar-se cedo das distrações iniciais, os outros alunos que são resgatados à normalidade, ficando o campo livre para voos mais altos. Estes consistem, inicialmente, do confronto entre os dois formidáveis opositores.

A narração segue a técnica da cebola: a cada cena, uma nova camada mais interior é exposta, ficamos a conhecer mais uma característica, um novo segredo vê a luz do dia. É assim que, de personagens padrão, cada um vai ganhando cor e consistência, até atingirem picos muito altos de vulnerabilidade. Por isso mesmo, não há como negar-lhes a nossa incondicional empatia. É o grande espanto do filme e é um privilégio que nos é concedido.

Talvez surpreenda, mas este efeito é acompanhado de muito humor, muitas frases sarcásticas, muitas alfinetadas, muita agressividade passiva que se manifesta. Mas tudo isso está ao nosso serviço, revelando quais são as angústias destas pessoas, de que é que gostam e o que é que odeiam. O ritmo narrativo é veloz, o que ajuda sempre aqueles que não gostam de filmes onde "não acontece nada".

Poucos filmes retratam assim a adolescência e a juventude, e o que se poderia chamar os seus efeitos permanentes: o adulto que se é resulta do jovem que cresceu. O tempo passou, a vida assumiu outros contornos, mas ficou a forma, permaneceram os sonhos realizados e as desilusões também. É preciso sair da própria zona de conforto, enfrentar esses fantasmas. Assim se descobre que, afinal, um homem de Barton também é capaz de mentir.

Outros pontos fortes do filme: Da'Vine Joy Randolph venceu o Óscar para melhor atriz secundária. O seu papel de mãe corajosa que está de luto é estranhamente leve. A sua maturidade contrasta, e de alguma forma anula, o histerismo masculino. A ela pertence, salvo erro, o único abraço de todo o filme.

Os votantes terão sido movidos por razões sentimentais, pelo menos em parte, uma vez que a representação mais obviamente formidável pertence a Dominic Sessa. O seu Tully, jovem problemático, quase espasmódico às vezes, é o verdadeiro centro do filme, pode-se afirmar. Dizer que o ator é perfeito para o papel não chega a fazer-lhe justiça. Tour de force, sem dúvida.

A banda sonora é muito conveniente, amplia o diálogo com a audiência sem chegar a ser intrusiva. Marca pontos com um instrumental dos Khruangbin, o fabuloso instrumental "A calf in Winter". Todos os aspetos técnicos, de resto, são irrepreensíveis: não há um único passo em falso, nem sequer na edição.

As referências latinas e gregas são muito agradáveis. Esclareça-se um ponto, contudo: ao contrário do que afirma Hunham, o livro "Meditações", do Imperador Romano Marco Aurélio, está repleto de menções aos deuses e à divindade. Alguém na produção atravessou esse Rubicão.

"Os Excluídos" é cinema de primeira água, um misto de drama e comédia, assente em personagens irresistíveis. Nele não há ponta de cinismo ou manipulação: a obra olha, desde o princípio ao fim, com uma enorme empatia para com estas pessoas. Sim, eles são bastante disfuncionais, mas o que interessa é que os aceitemos, os compreendamos, os perdoemos, os convidemos para a nossa vida tal como são.

Inspirador é, portanto, o adjetivo necessário. Trata-se de uma obra profundamente cristã no seu proceder: tudo se dirige para a compaixão, para essa compreensão mais profunda que se costuma reservar para quem se ama. Os jovens encontram aqui perspetiva para si mesmos e para o futuro. Todos os outros também. *IA*

Alexander Payne

Crónica da Madeira

Se os partidos se entenderem ganha a democracia e estabiliza-se o país

Por: João Carlos Abreu

"O otimismo da vontade tem de se sobrepor, sempre, ao pessimismo da razão."

Já repetidas vezes temos dito que em Portugal passam-se coisas que nem o diabo se lembraria de realizá-las. Acontecimentos que deixam muitos portugueses incrédulos perante situações anómalas que em nada dignificam a classe política. O que se passou na Assembleia da República, Casa da democracia, atinge foros de loucura e de canalhice autêntica. Qualquer coisa que não cabe nas regras da democracia, tão proclamada pelos políticos, mas que raramente as cumprem. O que se passou na Assembleia, pela sua gravidade e originalidade, mereceu referências na imprensa internacional. A vergonha das vergonhas. Felizmente que por fim encontraram a melhor solução. Uma saída airosa, o que, naturalmente, apanhou de surpresa o líder do Chega.

Como é possível que o governo ainda não tinha tomado posse e já alguns comentadores, ao terem conhecimento dos nomes dos Ministros, desataram numa ladainha de críticas: o Ministro X não serve, por isto e aquilo. A Ministra Y também não serve, por isto e aquilo, e assim por diante, em relação aos outros Ministros.

Os Comentaristas (como diz a Mariazinha do mouco: aqueles Srs. Sabichões) encarregaram-se de dar, aos telespetadores, os perfis dos nomeados!

Penso que é sempre muito difícil avaliar as pessoas, a menos que se viva com elas, de manhã à noite. Sinceramente, alguns destes comentadores eram bem dispensáveis, pelo seu negativismo e profecias da desgraça. Pela leitura que fazem do futuro, prevendo que o governo não vai governar por muito tempo! Infelizmente, alguns comentadores prestam um péssimo serviço ao país, influenciando, com as suas opiniões, muito dos telespetadores. Opiniões onde estão subjacentes algum pessimismo e espírito de derrota, contrariando aquela máxima onde existe vida, existe esperança… Os portugueses precisam urgentemente de estabilidade, de paz. Um povo que acorda ainda pela manhã com esperança e deita-se à noite, desiludido com a falta de vontade e inteligência dos políticos para resolverem os dramáticos problemas da vida…

Nestes três dias apenas, após a posse do governo, tenho ouvido, da parte dos comentadores, as mais mirabolantes análises aos discursos do Presidente Marcelo e do Primeiro-Ministro. Eu gostei dos discursos, foram adequados ao momento e a situação que se vive.

Evidentemente que as palavras, ditas de uma certa maneira e num determinado local, têm o poder de construir ou destruir as pessoas. Por isso, quando alguns políticos, com uma linguagem agressiva, se dirigem às pessoas preocupa-me, porque daí resulta, às vezes, revolta, sobretudo naqueles menos informados. Discursos com uma carga de pessimismo próprios às depressões, roubando os sonhos de milhares de cidadãos. Não é por acaso que Portugal é um dos países europeus com mais pessoas depressivas.

Há poucos dias, participei numa reunião onde se tratou dos problemas que se afligem os portugueses. Um dos painéis foi sobre a política, de um país que comemorou 50 anos de democracia.

"Quanto aos políticos – disse um dos participantes – tendencialmente desiludem-nos por que se colocam geralmente para além do país".

Temo vindo de governo em governo, a carregar a pesadíssima cruz da vida; de governo em governo sem que se resolvam os graves problemas das populações.

Afinal somos um país ou uma república em "guerra" permanente entre partidos? Não há democracia sem partidos, porém há regras que os partidos devem respeitar para que se cumpra a democracia e se enriqueça o país.

Independentemente das suas ideologias, os partidos devem-se entender, no essencial, para que o país funcione com equilíbrio e se resolvam os problemas. Como é possível que um governo que governa há três dias tenha já uma Moção de Censura do partido comunista?!

Daquilo que se ouve da boca dos líderes, o pior pode estar ainda para vir: vamos viver num inferno; vamos continuar a carregar a pesadíssima cruz da vida…

Sr. Pedro Nuno Santos, não tem de apoiar o governo, mas como democrata que é, tem o dever de compreendê-lo, naquilo que é necessário para que os portugueses não sofram mais com a pobreza, com salários miseráveis e com a injustiça social.

A sua não presença na posse do governo, revela arrogância e falta de educação. António Costa jamais tomaria a atitude de faltar a uma cerimónia de Estado…

Apostille

Por: Judith Teodoro
Advogada

Surge frequentemente a necessidade dos portugueses que se encontram no estrangeiro e até mesmo não nacionais, de apresentar em Portugal documentos emitidos pelas autoridades estrangeiras dos países onde se encontram para diversos fins.

O país de Camões e das Comunidades tem cidadãos por todo o mundo. Segundo os dados do Observatório da Emigração nos últimos 20 anos, o país viu sair mais de 1,5 milhões de cidadãos. Assim, estimam-se cerca de 2,1 milhões de portugueses espalhados pelo mundo, daí a necessidade de existir facilidade na validação de documentos públicos de outros países. Assim, as autoridades portuguesas têm adotado medidas para reconhecer e aceitar os documentos emitidos pelas autoridades estrangeiras de forma mais ampla e eficiente.

Uma das principais iniciativas nesse sentido é a adesão de Portugal à Convenção de Haia, de 5 de outubro de 1961, Convenção Relativa à Supressão da Exigência da Legalização dos Actos Públicos Estrangeiros, através da apostilha (Apostille) que consiste numa formalidade através da qual a autoridade de um país certifica a autenticidade dos atos públicos (documentos) emitidos no território de um Estado signatário e desse modo devem ser apresentados no território de outro Estado signatário da mesma Convenção e aceites, facilitando a validação de documentos públicos entre os países signatários. Por exemplo, um português que resida nos Estados Unidos da América poderá validar os documentos através da aposição da Apostilha no documento, para isso deverá deslocar-se ao gabinete do Secretário de Estado do estado em que se encontra para a por a apostilha no seu documento específico.

Portanto, através da apostilha, documentos como certidões de nascimento, casamento, procurações, decisões de tribunais estrangeiros, entre outros, podem ser autenticados de forma simplificada, tornando o processo mais rápido e acessível para os cidadãos e residentes estrangeiros em Portugal.

Porém, em países que não sejam signatários da Convenção de Haia, de 5 de outubro de 1961, o processo de validação de documentos estrangeiros já não é feito através da apostilha. Geralmente, a legalização dos documentos efetua-se através de autoridades específicas, como consulados ou embaixadas de Portugal nesses países uma vez que a autenticação de documentos é o ato consular de reconhecimento da autenticidade de um documento estrangeiro, dando-lhe valor legal perante as instituições do país que o consulado representa.

Até 12 de Maio de 2023, o Canadá não era país signatário da Convenção de Haia, por isso, um português residente no Canadá tinha de deslocar-se ao Consulado de Portugal e solicitar a autenticação do documento estrangeiro. Com a adesão à Convenção Apostila de Haia, os canadenses passam a beneficiar de um método simplificado e económico para que seus documentos públicos sejam aceites nos países signatários.

Assim, a partir de 11 de janeiro de 2024, os documentos públicos canadenses, terão um certificado denominado "apostila" anexado a eles. Este certificado permite que os documentos sejam apresentados nos 125 países membros da Convenção, devendo para tal o requerente identificar claramente o país de destino de cada documento que pretende enviar. Os canadenses já não terão de deslocar-se ao posto consular mais próximo da sua residência, quando pretenderem autenticar um documento, sendo o custo associado ao ato muito mais acessível.

Mulheres– VIII

Por: Mário Moura

Enquanto eles discutiam- *o sexo dos anjos* -, elas chegavam-se à frente. Em noite decantar às Estrelas, a AASB elegeu uma direcção (maioritariamente) de mulheres. Maria Carolina Soares Carreiro, a nova Presidente, explica porque o fizeram: '*Aqui na Firma* [Ricardo Pacheco · Advogado] *tivemos conhecimento de que a AASB estava a atravessar uma fase complicada, no sentido em que não eram conhecidas pessoas que assegurassem a continuidade da direcção da associação. Em virtude disso, eu, como advogada, bem como duas colegas minhas* [Verónica Casimiro, vice - Presidente, natural de São Jorge, deu aulas de História na Secundária da Ribeira Grande, e Joana Rosa, tesoureira, de São Roque, da Ilha do Pico], *tomámos a iniciativa de abordar a associação no sentido de nos mostrarmos disponíveis para apoiar, e juntamente com outros dois elementos de duas outras ilhas* (…).'Ainda que o surf fosse uma paixão do último Verão (ou por isso mesmo): '*Embora eu e as minhas colegas não sejamos umas praticantes assíduas de surf, sabemos apenas a nível aleatório, tivemos o primeiro contacto durante o Verão de 2023 e é uma prática que nos desperta bastante interesse.*' Seis dias depois, Teresa Canto e Castro e Sílvia Furtado resolvem *(de forma prática)* um problema (inesperado): enquanto Aparício fecha (ou suspende) o clube dos filhos, elas criam uma secção de surf nos Bombeiros da Ribeira Grande. Ao contrário dos maridos, não praticam surf, mas acompanham militantemente os treinos dos filhos. Seja-lhes feito justiça, as mulheres, ou saltando da prancha ou vigiando da areia os filhos na água -, são (em larga medida) a razão (do sucesso) da (fase decisiva) da implantação do *surfing* da Ilha. Estão na génese da AASB (a saber: Lili Viana e Madalena Duarte), na primeira direcção (Lili Viana foi vice – Presidente), e (até) na fundação de um clube (Madalena Duarte nos Bombeiros de Ponta Delgada).

Em boa verdade, a direcção de Carolina Carreiro herda desafios difíceis. À cabeça, a quebra no número de federados (atletas ou não). Se a desgraça atinge todos os cinco clubes da AASB, atinge (de forma mais dura) os três clubes/empresas da Ilha de São Miguel. **O que poderá isso dizer?** Primeiro, são muitos os praticantes que (por discordância, por cansaço, pelos afazeres da vida ou porque querem simplesmente desfrutar as ondas) se afastaram (e ainda se afastam) do associativismo, limitando-se a *'surfar a sua onda*.**' Como fazer regressar alguns deles?** Além disso, e aqui residirá (em larga medida) o (grande) problema, acentuou-se o fosso (e o choque) entre os interesses do clube e os da escola. Chegam à ilha cada vez mais turistas, os quais (entre outras muitas experiências) querem experimentar o *surfing*. Porém, nem todos os que aqui chegam, escolhem as escolas/clubes da AASB. Existem (já) outras empresas na ilha e de fora da ilha (não ligadas à AASB). Por enquanto *'ainda dá para todos,'* porém, como vencer no futuro a concorrência? Deixar cair o clube? Investir mais na empresa? É um dilema (reconheça-se) de difícil solução. Não é só uma questão de *'fazer mais ou menos dinheiro,'* é (para alguns) uma questão (bastante) afectiva. Afinal de contas, formaram (um grande número) de atletas e de *freesurfers* da Ilha. E (pensando no futuro) haviam dado o 'litro' na fundação de uma associação de clubes (a AASB). **Numa atmosfera bastante volátil, cada qual irá (tentar) resolver o dilema à sua maneira.** Em finais de Setembro, o Santa Bárbara Surf Club, de Sérgio Aparício, entregara o espaço (sede do seu clube/empresa) ao Resort de Santa Bárbara. O Azores Surf Club, de Xolim, o outro clube da Ribeira Grande, para *'se manter e prosperar,'* tem vindo a contratar treinadores jovens, tais como Francisco Benjamim (um *fuseiro naturalizado*), Gonçalo Azevedo e Peter Healion (*estes dois últimos, nados e criados na Ribeira Grande*). É neles, e em poucos mais, que a primeira geração (já a dar alguns sinais de cansaço) deposita a sua esperança no futuro. Peter Aloysius Galvão Healion (filho de mãe fuseira e de pai irlandês) tem planos. A 9 de Janeiro, vê ser-lhe inscrita a *Eco Surfing Azores*, uma empresa marítimo-turística com sede na Ribeira Grande: *'Aluguer ou utilização de motas de água e de pequenas embarcações dispensadas de registo (Surf, bodyboard, windsurf, kitesurf, skiming, standuppaddleboarding e similares).*

Sérgio Aparício, além de ter saído em Setembro do *Resort,* por razões pessoais, fecha (ou suspende) o clube em meados de Janeiro. Apanhadas de surpresa com a decisão, Teresa Canto e Castro e Sílvia Furtado, mães de três de cinco atletas daquele clube, após o choque inicial, reagem. Não havia alternativa, aproximava-se a passos largos a primeira etapa do circuito regional de *surf* e de *bodyboard* marcada para os dias 24-25 de Fevereiro na Praia da Vitória. Tentam encontrar lugar para os cinco atletas órfãos do clube de Aparício nos dois (restantes) clubes/empresa. Sondam João Alves *Triki (do Radical Clube)*. Estaria disposto a recebê-los no seu clube? Não. Sem baixar os braços, foram (ou já haviam ido) pedir o mesmo a Ricardo Ribeiro *Xolim*. Outro não. Sem mais portas onde bater, como hipótese, terão pensado (ainda) em criar um novo clube. Até que abordaram Marco Medeiros, nadador-salvador ligado aos Bombeiros da Ribeira Grande. Da conversa, surgiu uma alternativa mais fácil e rápida. Criar uma secção de *surfing* no **Clube Desportivo da Associação dos Bombeiros Voluntários da Ribeira Grande:** *'dispunha de piscina, ginásio, espaços para sede e para arrumos e eventual alojamento para atletas.*' O Clube Desportivo fora fundado a 19 de Janeiro de 2015. Ali, praticava-se (já) a natação e o ciclismo. Com bons resultados desportivos. Aproveitar um clube de Bombeiros para criar uma secção de *surfing* não era inédito, dez anos antes, os de Ponta Delgada (graças a Madalena Duarte e a Sérgio Aparício) haviam albergado (com sucesso inicial, mas, infelizmente, sol de pouca dura) uma secção de *surfing*. A decisão (naturalmente) caberia ao Presidente: o engenheiro Paulo J. Garcia. Quarta-feira à noite, dia 7 de Fevereiro, apresentaram-lhe a proposta. Paulo Garcia (já posto ao corrente da intenção) nem pestanejou: '*Somos capital do Surf. Faz todo o sentido ter um clube de surf. Que se abra à sociedade. Para isso vamos ter no verão open days.'* Aliviadas, ganham fôlego para a (louca) correria que se iria seguir. Na quarta-feira de cinzas, dia de São Valentim, 14 de Fevereiro, o novo clube (com o nome de Clube Desportivo dos Bombeiros da Ribeira Grande – SURF) é aceite (oficialmente) pela Federação Portuguesa de Surf e a 20, é admitido pela AASB. Como fosse necessário encontrar um símbolo que identificasse o novo clube, Ricardo Costa e Sílvia (sua esposa) desenharam-no. A secção dispunha (então) de dez federados, no entanto, apenas cinco entram em provas: António Cleto, os irmãos, Artur e Augusto Canto e Castro, Martim Nunes e Sofia Costa.

Quem querem para treinador? Yhorran Gabardo. Um jovem de 28 anos, natural de Curitiba (no Brasil). Aprendeu aos oito anos a surfar com o irmão no litoral do Estado do Paraná. Conheciam-no bem. Treinara os filhos no clube de Aparício. Era também conhecido dos Bombeiros da Ribeira Grande. Fora nadador-salvador na praia de Santa Bárbara. Na altura do interesse do (novo) clube, encontrava-se no Brasil. Na Praia da Vitória, ainda sem treinador, Sílvia e Teresa (muito despachadas) fazem de *'treinadoras.'* Ou porque a sorte protege os audazes ou porque os principiantes têm sorte, o novo clube ganha os seus primeiros troféus. Nos sub-16 e sub-18 masculinos, ganham '*Martim Nunes (Clube Desportivo dos Bombeiros da Ribeira Grande) e Manuel Luz (Azores Radical Clube.'* Ainda em masculinos, porém, nos sub-12, *'António Cleto do Clube Desportivo dos Bombeiros da Ribeira Grande ficou em 1.º lugar e 2.º Simão Silveira GDP.'* De volta a São Miguel, acertam os pormenores finais da contratação como treinador que, entretanto, havia regressado a São Miguel no dia 26 de Fevereiro. Marcado para as 9 horas da manhã de Sábado, dia 9 de Março, o primeiro treino tem lugar (não no Norte, mas no Sul) na praia das Milícias (no seu extremo nascente). Pretendendo este novo clube seguir uma via (também) de surf social, pergunto aos surfistas (da Ribeira Grande) que colaboraram no projecto social de surf de João Brilhante (hoje empresários, muitos ligados ao mar e alguns até sócios dos Bombeiros), se não é chegado o momento de oferecerem o seu contributo ao novo clube? E pergunto (igualmente) ao novo clube se não acharia isso mutuamente vantajoso?

Qual o papel da AASB na formação de novos surfistas (atletas e praticantes)? Numa entrevista recente, a nova Presidente assume-se como herdeira de projectos d direcções anteriores: divulgar a modalidade nas escolas. Reconhece (contudo) que **'atendendo aos equipamentos que são necessários,'** o surfing é um desporto *'geralmente'* caro. Encarando o problema de frente, aponta o caminho: *'devemos direcionar o nosso foco para as famílias com maiores dificuldades financeiras.'* E propõe uma solução *'Pretendemos fazer isso através da disponibilização de*

equipamentos, nomeadamente através do apoio directo dos clubes. São eles que muitas vezes dispõem de equipamento que já não utilizam tão regularmente. E também através de apoios privados, uma vez que não nos podemos socorrer apenas dos apoios públicos, como já temos recebido dos municípios e do governo regional.' **E para a Ribeira Grande?** A acta da reunião entre a AASB e Câmara da Ribeira Grande (de 26 de Março) aponta no mesmo sentido: *'(…) incentivar a adesão de novos praticantes da modalidade, proporcionando aulas de Surf a mais crianças e jovens do Concelho.'* **Com quatro anos de mandato pela frente e apenas dois meses de trabalho cumpridos, muitas voltas irá dar (certamente) o mundo do surfing.** A autarquia (pela sua parte) tem mais dois anos de mandato. Irá a AASB liderar (como lhe impõe os estatutos) o processo? Irão as empresas sobrepor-se aos clubes (desvirtuando a intenção inicial da AASB)? Que impacto terá a redução dos voos das companhias de baixo custo? Com antigos dirigentes da AASB – *os senadores* -, apoiando os *'novatos,'* com a adesão de um novo clube e o *Wave Gliders* (clube/empresa) em vias de entrar na AASB,será que (finalmente) sei rá passar das intenções aos actos?

Será possível à **capital do Surf** (e ao seu concelho) captar novos candidatos ao **Surfing**? O panorama não é (nada) risonho. Há outros desportos (futebol, Karaté, etc.) que exercem uma atracção (bem) maior (e eficaz). Depois de João Brilhante (para a Cidade) e de Luís Melo (para Rabo de Peixe), não houve quem (aqui) pegasse (a sério) no surf social. Nem tão-pouco os da terra que aprenderam com eles, apesar dos seus muitos queixumes, o fizeram. Ao contrário do que sucedeu – por exemplo -, com o hóquei. O mar assusta (de morte) os pais (e filhos). Que lamentam nunca saber onde e quando serão os treinos. Que as aulas (sobretudo) e o material (muito menos) são caros. **Que fazer (então)?** Em vez de uma ida *'quando o Rei faz anos'* à escola, por que não criar um clube de surf escolar (como há já para o voleibol, por exemplo)? É na escola que a população escolar do Concelho se encontra, é lá que (idealmente apoiando a educação dos pais em casa) se educam novos gostos e se desfazem velhos mitos. E quem pretendesse continuar e não tivesse meios para o fazer, seria apoiado. Nada do outro mundo. Tem resultado em outros lugares. Bem (mas) no fundo, no fundo, o que aqui faz (a meu ver, verdadeiramente) falta, é quem vista a camisola do Surf. Como o fizeram (nas décadas de sessenta e de setenta) para o futebol juvenil *(Álvaro Moura, Fernando Anselmo, Álvaro Feijó e José Carlos Teixeira)* ou (na década de oitenta) para a introdução do Hóquei em Patins (José Manuel Costa). **Camisola, pois**.

Merenda, Cidade da Ribeira Grande

(continua)

Correio dos Açores, 7 de Abril de 2024

Sport Club Lusitânia pode vir a ter um desfecho positivo

No Campeonato de Portugal Série C joga-se hoje a 26.ª e derradeira jornada, com o Lusitânia a ter de esperar pelo desfecho da ronda para saber, se vai, ou não, disputar a fase de subida à Liga 3, embora o cenário seja favorável à equipa terceirense.

Hoje, a partir das 15h00 (hora dos Açores), o Lusitânia desloca-se ao recinto do Alverca B para realizar o jogo da última jornada.

Quanto ao Fontinhas e Rabo de Peixe, ambos despromovidos, fazem os jogos de despedida do Campeonato de Portugal, nos recintos Sertanense e União de Tomar, respectivamente, também a partir das 15h00.

Jogos em agenda: União de Tomar – Rabo de Peixe, Sertanense – Fontinhas, Alverca "B" – Lusitânia, Mortágua – União 1919, Marinhense – Gouveia, União de Santarém – Vitória Sernache e Peniche – Benfica de Castelo Branco.

Santa Clara procura dar continuidade ao bom momento de forma

O líder Santa Clara (59 pontos) tem hoje a visita do Paços de Ferreira, às 13h00 (hora dos Açores), procurando dar continuidade ao histórico mais recente entre as duas equipas. Nas últimas quatro recepções aos pacenses, os "encarnados" de Ponta Delgada venceram por três vezes e empataram na outra partida.

As equipas chegam a este encontro separadas por 19 pontos na tabela classificativa, com a equipa da capital do móvel a ocupar 6.ª posição com, 40 pontos.

O jogo da 28.ª jornada do campeonato da Liga Portugal SABSEG ainda os seguintes encontros (hoje): Länk Vilaverdense - CD Mafra (10h00), Torreense - Marítimo (14h30) e UD Oliveirense - Benfica B (17h00).

Amanhã: Académico - FC Porto B (17h00).

Opinião

O que aconteceu ao Clube Desportivo de Rabo de Peixe é para reflectir

O Desportivo de Rabo de Peixe viu ser-lhe retirado o ponto que havia conquistado na partida realizada em casa com o FC Alverca B (empate a 1 golo), tendo, ainda, sido subtraídos 2 pontos e atribuída derrota por 3-0.

Mesmo desconhecendo o sismo de moderada magnitude surgido cinco dias depois, ao não ganhar aquele desafio a equipa definiu o destino de regressar, após 4 anos, ao Campeonato de Futebol dos Açores.

A causa para a perda de 3 pontos foi um imperdoável lapso. A estrutura não se apercebeu que o defesa Jamil Rodriguez tinha acumulado no jogo anterior, em Mortágua, o quinto cartão amarelo, motivando, logo, a suspensão por 1 jogo. Mais. Não leu o comunicado que semanalmente, às sextas-feiras, é publicado pela Federação e enviado aos cubes com os castigos.

A prolongada ausência, de forma repentina, por motivo de saúde, do vice-presidente Artur Pimentel, que está directamente ligado a todas as situações do clube, pode ter contribuído para o lapso.

Ao colocar no jogo da penúltima jornada do Campeonato de Portugal o defesa Jamil, o Desportivo actuou de forma irregular. Daí as penalizações em pontos, a que se associam a multa de 1 275€ e o jogador a ter de cumprir mais 2 jogos de suspensão.

Este sismo acabou por não ser tão apregoado e com reflexos significativos porque não influenciou o desfecho final de uma época que, no início, não se perspectivava terminasse de forma negativa. Porém, não deixa de ser uma nódoa no sistema de controlo dos jogadores.

A acção por irregularidade do clube não se ficou por ali. Em Dezembro os clubes das provas federativas têm de informar a inexistência de dívidas relativas a retribuições, subsídios e outras compensações por despesas aos jogadores e aos treinadores. A direcção do clube de Rabo de Peixe fê-lo a 15 de Dezembro de 2023, mas faltando a declaração do Técnico Oficial de Contas ou do Revisor Oficial de Contas. A Direcção de Competições e Eventos da FPF pediu que fosse completada a informação até 22 de Dezembro. Embora com data de 17 de Dezembro, a certificação, assinada por um contabilista certificado, só chegou a 29 de Dezembro, fora do prazo.

Esta anomalia penalizou o clube em 102€ e se, se mantivesse no Campeonato de Portugal via a inscrição do número de jogadores diminuir para 23.

Estes exemplos são a prova da necessidade de os clubes, mesmo nestas divisões inferiores, se estruturarem na área administrativa. Hoje os requisitos, as exigências e os documentos são demasiados sendo insuficiente reservar parte do dia para resolver tantos e tantos assuntos.

Os clubes têm de perceber que competir hoje, até mesmo nas provas regionais, requere uma organização muito diferente e profissionalizada.

RACISMO num jogo de juvenis aconteceu, o que é de lamentar. Aos 66 minutos do encontro entre o União Micaelense e o CD Santa Clara, o jogador do União, Nicolau Cabral, chamou de "preto" a um atleta do clube adversário. O árbitro Pedro Amaral ouviu e expulsou, com cartão vermelho direto, o autor de tão infeliz atitude. Estes comportamentos discriminatórios têm repercussões de grande alcance pela forma injuriosa como são proferidos e são alvo de sanções nada meigas.

Não houve por parte do ofendido queixa, mas o Conselho de Disciplina da Associação de Futebol de Ponta Delgada abriu, a 26 de Março, um processo disciplinar e suspendeu preventivamente o jovem atleta.

A partida foi realizada a 17 de Março no campo Jácome Correia, em Ponta Delgada, e relativa à 6.ª jornada da série B da Taça de São Miguel. O jogo terminou com a vitória do Santa Clara por 2-1 e com uma expulsão para cada equipa, totalizando três.

Não têm sido frequentes estes descomedimentos envolvendo jogadores locais. O último abrangeu um atleta do Desportivo de São Roque. No jogo da jornada final do Campeonato de Futebol dos Açores da época passada, João Brum teve atitude semelhante para com um jogador do Sporting de Guadalupe, que enfrentava no campo de São Roque. O árbitro Vasco Almeida ouviu e expulsou o atleta. Foi punido com 4 jogos de suspensão pelo Conselho de Disciplina da Associação de Futebol de Angra do Heroísmo, entidade organizadora principal do "regional" de 2022/23.

A INDISCIPLINA nos recintos desportivos da ilha de São Miguel provocada pelo inadmissível comportamento dos assistentes continua. A última preocupante arruaça foi a 24 de Março, num jogo de juniores que apurou os quinto e sexto classificados da Taça de Honra de futsal, opondo o Atalhada FC ao CD Santa Bárbara, da Ribeira Grande, ganho por esta última equipa por 5-3.

Foto "O LEÃO DO ATLÂNTICO2

Os distúrbios no pavilhão neutro da escola Gaspar Frutuoso, na Ribeira Grande, tiveram grave reflexo no desenrolar da partida, pelo que o Atalhada FC tem de efectuar o próximo jogo como visitado sem público e foi multado em 2 040€, a segunda punição pecuniária mais grave desta época. Em primeiro está a multa de 2 550€ aplicada ao Maia Clube Açores, pelo mau comportamento dos espectadores num jogo, imagine-se, de infantis.

Mas os castigos da partida de juniores, arbitrada pela dupla Marco Tavares/Ana Paulino, atingiram intérpretes no jogo. Dois jogadores do Atalhada FC foram suspensos com 2 jogos por ofensas corporais. Um outro atleta do clube da Lagoa foi penalizado por 2 jogos por injúrias e um colega de equipa com 1 jogo por dupla advertência.

O treinador do CD Santa Bárbara, foi por ofensas corporais, foi castigado com 15 dias de suspensão e com 51€ de multa. Um jovem atleta do mesmo clube sofreu 1 jogo por acumulação de "amarelos".

Em resumo, foram um clube, um treinador e cinco atletas suspensos. Só que os castigos são brandos para os actos registados. Para muitas pessoas só quando as punições doem é que tomam juízo.

Devido ao mau exemplo dos assistentes, onde estão incluídos familiares dos jogadores, desde o início da época já houve 46 multas a 21 clubes. A indisciplina provocada do exterior dos recintos de jogo atingiu 13 desafios de seniores (8 no futsal). As restantes 33 multas são dos escalões de formação. Somam 25 no futebol e 21 no futsal.

Penas mais pesadas não corrige na totalidade, mas ajuda!

TRISTE E REPUGNANTE o que se viu escrito, a tinta vermelha, no sábado, dia 30 de Março, no muro nascente do campo Jácome Correia, em Ponta Delgada.

A equipa de Sub-19 do Santa Clara ali realizou o jogo com o Mafra (4-1) da fase de subida da Segunda Divisão nacional de futebol (os restantes dois serão, em principio, também disputados no mesmo campo), por impedimento de utilizar o recinto do complexo desportivo Pedro Pauleta, onde jogou os dois anteriores encontros como visitado.

Alguém, naturalmente acompanhado, decidiu escrever "todos juntos são uma vara (porcos)… toda a merda é Santa Clara". Devem vangloriar-se de um feito gerador de rancor, de ódio e de suspeições provavelmente infundadas. Não se entende o porquê de passar aquela estúpida mensagem, que até foi factor motivador para os atletas do Santa Clara.

A autarquia de Ponta Delgada, gestora do recinto, mandou pintar o muro rapidamente, apagando a imagem de uma pseudo rivalidade que é tão vaga e ineficiente.

O TORNEIO DO UNIÃO MICAELENSE de Sub-11 foi mais um êxito desportivo e organizativo. A mudança para o complexo desportivo do Lajedo, encetada no ano passado devido à queda da árvore de grande porte situada no interior do campo "Jácome Correia|", obrigando à sua prolongada interdição, foi feita numa semana antes do início da 15.ª edição.

Este ano, com planeamento antecipado, todos os espaços foram ocupados com definições de áreas. Os locais de diversão e de alimentação localizaram-se fora da zona competitiva. Lojas das fotografias tiradas ao longo dos jogos e de artesanato, tendas VIP e de acolhimento e bancadas preenchidas, jogos emotivos e bem disputados, com arbitragens pedagógicas, dão ao evento uma áurea que o distingue e não foge aos torneios do género que se disputam no país e no estrangeiro.

Nem a chuva e o vento foram obstáculos para o êxito de uma organização em envolve dezenas de elementos ligados ao União Micaelense, superiormente dirigidos pelo cérebro do certame, Arsénio Furtado. A prata da casa sabe fazer do bom e do melhor.

José Silva

Associação de Patinagem comemora "70 anos de honra, glória e de profunda dedicação ao desporto" com cerimónia hoje no Coliseu Micaelense

Destacando o universo de "meio milhar de atletas" que fazem parte da Associação de Patinagem de São Miguel e o esforço dos respectivos dirigentes associativos para "renovarem e trazerem novos valores" para modalidades como o Hóquei em Patins ou Patinagem Artística, o Presidente do município sublinhou ainda o crucial papel da instituição ao nível da formação da juventude. "Tudo se conjuga para que tenhamos uma gala de alto nível e de convívio intergeracional, primado por aquilo que foram estes 70 anos de honra, glória e de profunda dedicação ao desporto da associação", afirmou o autarca.

O Presidente da Câmara Municipal de Ponta Delgada, Pedro Nascimento Cabral, afirmou que a Associação de Patinagem de São Miguel (APSM) pode orgulhar-se de estar a celebrar sete décadas de "honra, glória e de profunda dedicação ao desporto" .

"Tudo se conjuga para que tenhamos uma gala de alto nível e de convívio intergeracional, primado por aquilo que foram estes 70 anos de honra, glória e de profunda dedicação ao desporto da associação", afirmou o autarca.

Pedro Nascimento Cabral falava na conferência de imprensa de apresentação da Gala Comemorativa dos 70 anos da Associação de Patinagem de São Miguel que se realiza hoje no Coliseu Micaelense.

Destacando o universo de "meio milhar de atletas" que fazem parte da Associação de Patinagem de São Miguel e o esforço dos respectivos dirigentes associativos para "renovarem e trazerem novos valores" para modalidades como o Hóquei em Patins ou Patinagem Artística, o Presidente do município sublinhou ainda o crucial papel da instituição ao nível da formação da juventude.

"A Associação de Patinagem de São Miguel tem o papel importante e imprescindível de atrair jovens. Além da vertente competitiva, e em qualquer que seja a modalidade, o desporto tem uma função social", sublinhou.

A Gala da APSM vai decorrer no próximo hije, a partir das 15h15, no Coliseu Micaelense, e incluirá o lançamento do livro 'APSM patina há 70 anos – Bodas de platina', da autoria de Luís Óscar.

"Esta Associação tem uma história que merece ser contada e compilada em livro, e a Câmara Municipal tem o dever de estar ao lado da vossa Associação e daquilo que é o vosso propósito de projectar o desporto e todos os valores sociais que lhe são inerentes", disse Pedro Nascimento Cabral, dirigindo as suas palavras ao Presidente da APSM, Aurino de Sousa.

O Presidente da Câmara de Ponta Delgada, Pedro Nacismento Cabral, hoquista de reconhecidas méritos, com o Presidente da Associação de Patinagem de São Miguel. "nesta data tão significativa, fiz questão de evocar toda esta gente que nos permitiu chegar até hoje com meio milhar de praticantes, em dez clubes filiados, com uma enorme vontade de elevar ainda mais o Desporto dos Açores", afirmou Aurino Rodrigues.

"Milhares de micaelenses patinaram com a nossa ajuda"

O Presidente da Associação de Patinagem de São Miguel, Aurino Rodrigues de Sousa, realçou na sua intervenção na mesma cerimónia que desde o dia 30 de Março de 1954, quando doze fundadores registaram os primeiros estatutos da Associação, ainda com o nome de Associação Distrital de Patinagem de Ponta Delgada, "o entusiasmo era, certamente, grande, mas talvez nenhum deles conseguisse prever uma vida tão longa e tão cheia de coisas boas como a que temos tido".

Nestes 70 anos, afirmou, foram milhares de micaelenses que patinaram com a nossa ajuda, foram centenas de dirigentes e treinadores que se dedicaram à Patinagem de Velocidade, ao Skateboarding e, sobretudo, ao Hóquei em Patins e à Patinagem Artística, modalidades que nos proporcionaram grandes espectáculos e deram muitos campeões, regionais, nacionais, europeus e, até, mundiais".

Por isso, prosseguiu, na qualidade de Presidente da Associação de Patinagem de São Miguel, "nesta data tão significativa, fiz questão de evocar toda esta gente que nos permitiu chegar até hoje com meio milhar de praticantes, em dez clubes filiados, com uma enorme vontade de elevar ainda mais o Desporto dos Açores".

Agradeceu, a propósito, "aos que tanto nos deram e como estímulo para os que continuam a construir o nosso futuro sobre rodas, vamos aproveitar esta oportunidade festiva para fazer publicamente o nosso reconhecimento a cerca de 90 personalidades e entidades que se distinguiram na nossa história".

"E para que a nossa bonita história seja conhecida por todos, fizemos questão de elaborar um livro, que será apresentado imediatamente antes da Gala. É um livro que conta muitas histórias da nossa história e contém mais de 600 nomes de pessoas que deram vida à Associação de Patinagem de São Miguel até hoje", anunciou.

Aurino Rodrigues fez questão de realçar a presença de Judith Gomes, "a lisboeta a quem os Açores muito devem, pelo que fez pela patinagem em São Miguel, formando muitas gerações de patinadores e hoquistas". Sublinhou que a celebração "das nossas Bodas de Platina será uma oportunidade para juntar várias gerações de amantes dos patins, praticantes e não praticantes, e também contamos Convosco, que tanto nos têm ajudado a divulgar a patinagem".

Mais de 500 convidados vai estar presentes no Coliseu, incluindo o Presidente da Câmara, Pedro Nascimento Cabral, "ele próprio um antigo hoquista e, agora, um importante suporte das nossas actividades em prol da comunidade, sobretudo dos mais jovens".

Aurino Rodrigues fez questão de realçar a presença de Judith Gomes, "a lisboeta a quem os Açores muito devem, pelo que fez pela patinagem em São Miguel, formando muitas gerações de patinadores e hoquistas".

Sublinhou que a celebração "das nossas Bodas de Platina será uma oportunidade para juntar várias gerações de amantes dos patins, praticantes e não praticantes, e também contamos convosco, que tanto nos têm ajudado a divulgar a patinagem", concluiu.

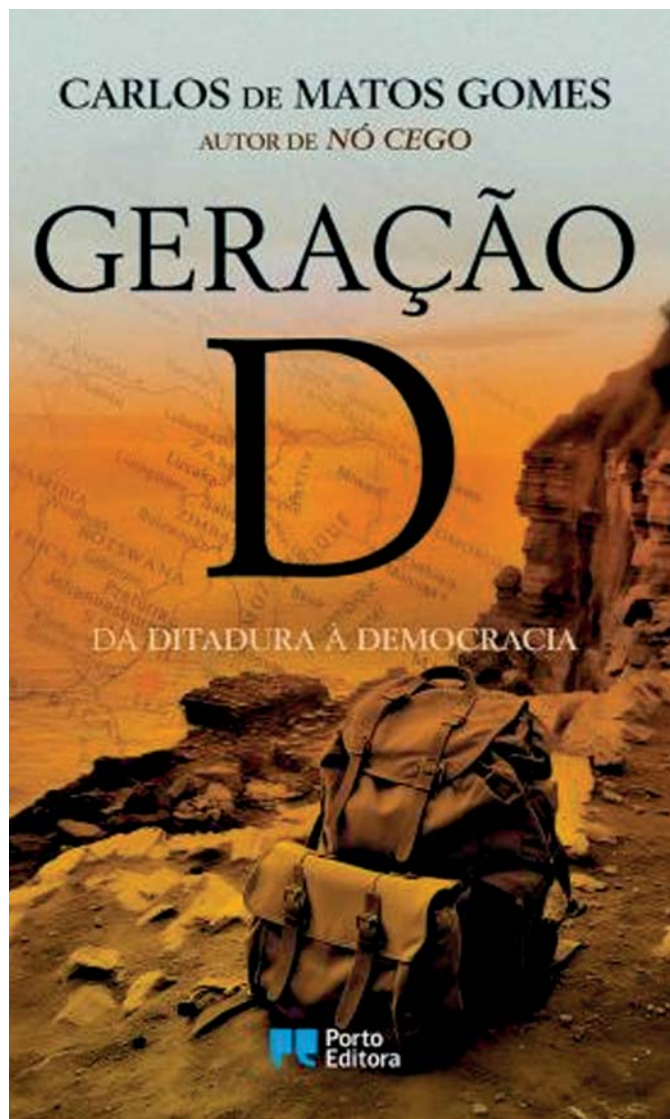
Porventura o testemunho mais eloquente sobre a guerra colonial e o depois

Palma de ouro para a literatura nas comemorações dos 50 anos do 25 de Abril

Por: Mário Beja Santos

Carlos de Matos Gomes, escritor que usa o pseudónimo de Carlos Vale Ferraz, autor do mais importante romance da literatura da guerra colonial, inverte as regras do jogo, nada de equidistâncias, vem-nos confidenciar o que naquela guerra colonial onde ele percorreu Angola, Moçambique e Guiné perdera todo e qualquer sentido, daí ter participado, desde a primeira hora, na formação do núcleo do MFA na Guiné, aquele que, na manhã do dia 26 de abril, com a representatividade de todos os ramos das Forças Armadas, depôs o então comandante-chefe, o primeiro sinal que foi dado no território para abertura de conversações com os insurgentes que já tinham declarado unilateralmente a independência; desvela a sua intimidade, interroga-se sobre as causas que o tinham conformado, aos 24 anos, no posto de capitão comandante de uma companhia de tropas especiais, a fazer aquela guerra, onde se sentia literalmente o intruso, e onde descobrira, que o colonialismo estava vivo e bem operante; combate ao lado de rodesianos, descobrirá depois do 25 de Abril que há um acordo secreto entre o Estado Novo e as forças do Apartheid…

É uma dobadoira de confidências de um combatente valoroso, condecorado com duas cruzes de guerra, que nos vai envolver com o mundo da sua infância, como chegará à academia militar, os sonhos que guarda. A Guiné é crucial, para ela se ofereceu voluntariamente, acabará como autoridade no Batalhão dos Comandos Africanos, assiste a uma etapa superior da africanização da guerra, considera que Spínola foi até onde a sua natureza lhe permitiu, um general destemido que descobriu que não havia nenhuma solução militar para um conflito onde os nacionalistas tinham um pé firme no território, eram beligerantes e ao nível do combate no terreno possuíam melhor armamento, isto até 1973, aí as coisas mudaram de figura. Matos Gomes acompanha de 1972 a 1974 a trepidação do conflito, recorda os acontecimentos subsequentes ao assassínio de Amílcar Cabral e ao conjunto de operações de maio de 1973, haverá um quartel totalmente cercado no Norte da Guiné, Guidage, pôs-se em movimento uma operação de nome Ametista Real para aliviar a pressão, que teve sucesso. "O Batalhão de Comandos Africanos sofreu 10 mortos, 22 feridos graves e 3 desaparecidos. Entre os feridos, o capitão Folques, que conseguimos trazer. E provocou 67 mortos, entre os quais, segundo refere uma informação obtida da República do Senegal, uma médica e um cirurgião cubanos e quatro mauritanos."

E há outros dados significativos: "Durante o mês de maio de 1973, as forças portuguesas sofreram 63 mortos, 269 feridos e um prisioneiro; o PAIGC realizou 166 ataques, ocupou uma base militar, sede de um comando operacional, Guileje, efetuou 36 emboscadas, 12 ataques contra aeronaves e um contra embarcações, implantando 105 minas, das quais 66 foram acionadas por militares portugueses." O descontentamento militar está em

Carlos de Matos Gomes

fermentação. Costa Gomes e Spínola acordam em junho em trocar espaço por tempo, ninguém tem ilusões de que tudo se vai agravar, é preciso encolher o dispositivo militar. "A situação aconselhava ao retraimento do dispositivo militar português, que deveria ficar com todas as unidades aquém da linha geral rio Cacheu-Farim-Fajonquito-Paunca-Nova Lamego- Aldeia Formosa-Catió, para evitar o aniquilamento das guarnições de fronteira. Esta solução de último recurso tem sido apresentada como prova de que, no seu regresso a Lisboa, Costa Gomes considerou a situação da Guiné como controlável e

"Num tempo de obediências e corrupções, num tempo de sombras e homens sombrios, num tempo de funcionários, de gente que não dá ponto sem nó, que nunca faz o que deve sem perguntar o que ganha com isso,eles, os meus, pertencem a uma casta de seres humanos que nos servem de matriz."

o território defensável; no entanto, ela é a clara admissão de que as forças portuguesas abdicavam da posse de boa parte do território da Guiné e das suas populações para se concentrarem no reduto central. A soberania portuguesa seria assim apenas formal, militar e politicamente indefensável. O Governo português sujeitava as Forças Armadas a uma situação humilhante e o país a uma situação de vexame internacional."

Dá-nos a sua versão do nascimento do MFA, descreve a Guiné nos primeiros meses de 1974, o que foi o 26 de abril em Bissau e em toda a Guiné, o memorialista desembarca em Lisboa em junho de 1974, tem o PREC à sua espera, tudo contado com algumas pitadas de humor, a relação forte que estabeleceu com Jaime Neves, o encaminhamento para o 25 de novembro, não é dúbio nem se mostra atarantado, aderiu à esquerda revolucionária, não guarda mágoas nem pôs em salmoura quaisquer traumas, desfia as suas considerações sobre o processo político, dizendo-se solista da sua própria orquestra. É chamado ao Conselho Superior de Disciplina do Exército, entra como réu, sai absolvido. "Existia um MFA ao qual eu já não pertencia, um país que seguia o seu novo rumo e eu via-me no rasto da espuma que ele deixava." Deixa gravado que acreditou no poder popular e que numa hora de descaminho que ele se afastou.

A firmeza das suas ideias compagina-se com a firmeza de como escreve, não descura a aprendizagem do dever e da solidariedade. "A história da minha geração fez-se ao redor da fogueira da guerra. O dilema da minha geração incluía sempre a minha decisão sobre a guerra. A guerra surgia como um fenómeno que atingiu Portugal porque ocorrera uma tempestade no mundo. Como as invasões francesas, ou a peste bubónica. Portugal defendeu-se da intempérie. Neste caso, Salazar não conseguiu preservar Portugal das turbulências históricas, como conseguira na Segunda Guerra Mundial, e a sua costela de camponês levou-o a defender à sacholada o que entendia ser a sua propriedade. Esta era ainda, nos anos 90, a narrativa sobre a guerra. A dificuldade em a desmontar era tanta que essa guerra nem tinha designação, além da antiga "Guerra do Ultramar – um conceito, o do Ultramar, que tanto fora utilizado pelos liberais como pelo Estado Novo, que a partir de 1951 alterara a designação de colónias para províncias ultramarinas".

É caloroso na amizade e despede-se de nós com um parágrafo esplendente:

"Num tempo de obediências e corrupções, num tempo de sombras e homens sombrios, num tempo de funcionários, de gente que não dá ponto sem nó, que nunca faz o que deve sem perguntar o que ganha com isso, eles, os meus, pertencem a uma casta de seres humanos que nos servem de matriz. Sementes raras, que por vezes dão frutos ásperos, mas apaixonantes."

Tenho dúvidas que possa surgir um testemunho mais vigoroso sobre o arco histórico e o dilema de uma geração, a que também pertenço.

Era Uma Vez Na Quinta - SIC

GTI Plus - TVI

RTP Açores

05:12 Visita Guiada T8 - Ep. 15
05:51 Compositores Portugueses Contemporâneos: Cândido Lima
06:21 Rios Urbanos - Ep. 3
06:53 Hora Dos Portugueses T10 - Ep. 13
07:30 Zig Zag T21 - Ep. 160
07:40 Zig Zag T21 - Ep. 161
08:00 Zig Zag T21 - Ep. 162
08:15 Hora Do Conto - Ep. 3
08:17 Aconteceu Mesmo! - Ep. 10
08:24 No Mundo Dos Animais T2 - Ep. 9
08:34 Rumos T15 - Ep. 11
09:06 Todas As Palavras T8 - Ep. 40
09:30 Eucaristia Dominical
10:29 Biosfera T21 - Ep. 24
10:55 Volta Ao Mundo Em Cem Livros - Ep. 56
11:00 RTP3 / RTP Açores
16:00 Notícias Do Atlântico - Açores
16:30 Consulta Externa - Ep. 7
17:05 Cá Por Casa Com Herman José T10 - Ep. 24
18:20 Em Casa d´Amália T5 - Ep. 13
19:32 O Mundo Nos Açores T1 - Ep. 15
20:00 Telejornal Açores
20:32 Reservas Da Biosfera Portugal T1 - Ep. 4
20:44 Fronteira Politica - Ep. 1
21:11 Tech 3 T5 - Ep. 33
21:16 Teledesporto - Ep. 14
22:18 Cuba Libre - Ep. 2

RTP1

01:01 Janela Indiscreta T16 - Ep. 14
01:57 Ondas Sob a Água: Os Segredos da Vida em Água Doce Revelados
02:51 Basquetebol: Melhores Momentos - Ep. 7
02:52 Televendas
04:37 Todas as Palavras T9 - Ep. 12
05:00 Zig Zag
07:00 Bom Dia Portugal Fim de Semana
09:30 Eucaristia Dominical
A celebração dominical do Dia e da Eucaristia do Senhor está no centro da vida da Igreja Católica.
10:30 Praga Selvagem
11:30 Portugueses pelo Mundo - Comunidades T10 - Ep. 11
11:59 Jornal da Tarde
13:15 Aqui Portugal: Aveiro
18:59 Telejornal
20:15 Got Talent Portugal T8 - Ep. 12
Com apresentação de Sílvia Alberto, o programa que reúne candidatos de todas as idades, continua a celebrar a variedade de talentos como nenhum outro programa de televisão. A família Got Talent Portugal fica completa com: Manuel Moura dos Santos, Filomena Cautela, Inês Aires Pereira e Rui Massena. Elementos fundamentais e uma referência quando falamos de talento.

RTP2

11:25 Luke, O Viajante No Tempo - Ep. 3
11:35 Luke, O Viajante No Tempo - Ep. 4
11:50 Mini Ninjas T1 - Ep. 21
12:00 Mini Ninjas T1 - Ep. 22
12:15 As Regras Da Flora T4 - Ep. 10
12:25 As Regras Da Flora T4 - Ep. 11
12:35 Leo Da Vinci - Ep. 21
12:50 Leo Da Vinci - Ep. 22
12:55 25 Curiosidades, 25 de Abril - Ep. 7
13:00 Hoodie T2 - Ep. 47
13:15 Hoodie T2 - Ep. 48
13:30 Hoodie T2 - Ep. 49
13:45 Hoodie T2 - Ep. 50
13:55 Folha de Sala
14:00 Desporto 2 - Ep. 20
15:55 Andebol: Qualificação EHF Euro Feminino 2024 TRANSMISSÃO EM DIRETO
17:45 Afazeres Do Mês T3 - Ep. 4
17:50 Temos Programa T3 - Ep. 14
18:20 Receitas de Mãe - Ep. 1
19:05 Espaços Incríveis de George Clarke T4 - Ep. 8
19:55 Folha de Sala
20:00 Atrasos de Vida T1 - Ep. 3
20:30 Jornal 2
21:00 Espetacular - Ep. 3
21:55 Folha de Sala
22:00 Ruas e Memórias ao Vivo no Teatro São Luiz

SIC

02:25 Levanta-te E Ri (2019) - Ep. 1
04:30 Televendas
04:55 Camilo, O Presidente T2 - Ep. 18
05:30 Uma Aventura T5 - Ep. 5
06:30 Passadeira Vermelha T11 - Ep. 69
08:00 Casa Feliz - Especiais T5 - Ep. 14
11:00 Vida Selvagem
12:00 Primeiro Jornal
13:15 Fama Show T6 - Ep. 11
13:45 Domingão T5 - Ep. 13
19:00 Jornal Da Noite
20:45 Isto É Gozar Com Quem Trabalha T9 - Ep. 27
Sátira acutilante sobre a atualidade. Autoria de Ricardo Araújo Pereira.
21:30 Era Uma Vez Na Quinta T1 - Ep. 12
A vida no campo é mais difícil do que parece. Uma quinta, 16 concorrentes, muitas emoções à flor da pele e apenas um sairá vencedor! Com apresentação de Andreia Rodrigues.

TVI

00:05 GTI Plus
00:20 O Beijo do Escorpião - Ep. 9
02:10 Deixa Que Te Leve - Ep. 47
03:30 TV Shop
04:45 Todos Iguais
05:15 Diário Da Manhã
05:45 As Aventuras Do Gato Das Botas
06:15 Campeões E Detectives
07:00 Inspetor Max
09:00 Segredos Da Montanha
10:00 Missa
Transmissão da Eucaristia Dominical, em direto.
11:00 Vai Ou Racha
Apresentado pelo Pedro Teixeira, os concorrentes são seleccionados entre os presentes na plateia. Ao jogarem, ganham a oportunidade de chegar aos melhores prémios. ?No 'Vai Ou Racha', todos os concorrentes arriscam o que têm em jogo, podendo ganhar muito ou perder tudo!
11:58 TVI Jornal
13:00 Somos Portugal
18:57 Jornal Nacional
20:30 Big Brother XI - Gala
23:00 Big Brother XI: Ligação À Casa

Qualquer alteração à programação que publicamos é da responsabilidade das respectivas estações

signos

Astrólogo Luís Moniz
site: http://meiodoceu-com-sapo-pt.webnode.pt

CARNEIRO (21/03 a 20/04)

Deve concretizar os seus planos de forma prática e objetiva, mas confie em si e use o seu potencial de modo a conseguir superar os novos desafios.

BALANÇA (23/09 a 23/10)

Atravessa uma fase auspiciosa que lhe possibilita renovar a sua vida sentimental e material. Porém, expanda a sua criatividade e atue com ambição.

TOURO (21/04 a 20/05)

No trabalho, agora tem a oportunidade de mostrar as suas capacidades profissionais e esperam-se proveitos financeiros que lhe trarão estabilidade.

ESCORPIÃO (24/10 a 21/11)

Durante este período de crescimento amoroso, mantenha o controlo das suas emoções e tente agir sempre de acordo com a sua verdadeira consciência.

GÉMEOS (21/05 a 20/06)

Aproveite o convívio social para partilhar conhecimentos conforme os seus interesses intelectuais de maneira a poder explorar os seus pensamentos.

SAGITÁRIO (22/11 a 20/12)

No sector económico, pode fazer investimentos compatíveis com o dinheiro disponível, Lidere os seus projetos, mas aceite opiniões e colaborações.

CARANGUEJO (21/06 a 22/07)

O momento é favorável para progredir em termos Espirituais. No entanto, seja humilde e não tenha receio de finalmente construir a sua felicidade.

CAPRICÓRNIO (21/12 a 19/01)

A conjuntura proporciona-lhe a energia ideal para encontrar as soluções certas para os seus problemas, mas esteja disponível para fazer mudanças.

LEÃO (23/07 a 22/08)

Esta é a altura certa para refletir acerca do rumo a seguir no campo laboral. Todavia, antes de tomar quaisquer decisões, ouça a sua cara-metade.

AQUÁRIO (20/01 a 19/02)

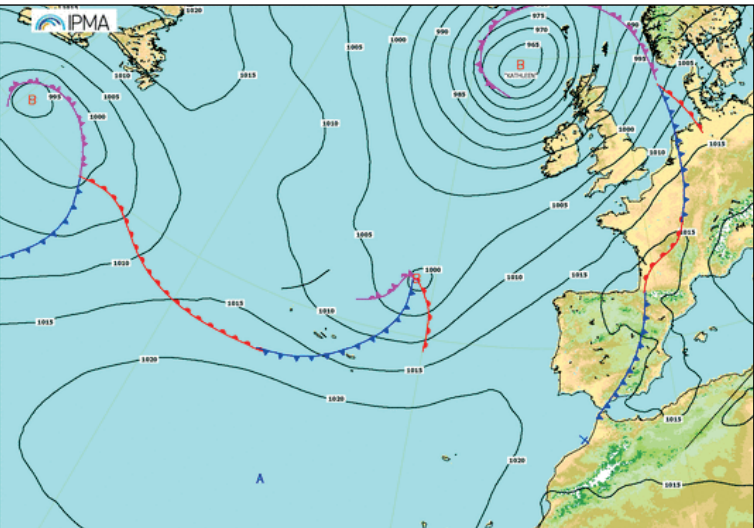
No amor, aprenda a buscar uma nova direção que conduza a sua vida para o sucesso. Neste sentido, siga a sua intuição e não tenha medo de ser feliz.

VIRGEM (23/08 a 22/09)

Provavelmente sente que tem capacidade para enfrentar os obstáculos que eventualmente possam surgir, contudo procure tomar iniciativas corajosas.

PEIXES (20/02 a 20/03)

É a ocasião oportuna para encarar de frente a sensação de cansaço que prejudica a sua saúde. Faça uma pausa e encontre o seu equilíbrio interior.

Previsão do estado do tempo nos Açores

Informação do Instituto Português do Mar e da Atmosfera

Frente fria — Frente quente — Frente Oclusa — Frente Estacionária — A Centro de Alta Pressão — B Centro de Baixa Pressão

GRUPO OCIDENTAL

Períodos de céu muito nublado com abertas. Aguaceiros.
Vento oeste muito fresco (40/50 km/h) com rajadas até 75 km/h, tornando-se gradualmente bonançoso (10/20 km/h) e rodando para nordeste.

ESTADO DO MAR

Mar grosso, tornando-se de pequena vaga.
Ondas oeste de 4 metros, passando a noroeste e diminuindo para 3 metros.
Temperatura da água do mar: 16ºC

GRUPO CENTRAL

Céu muito nublado, com abertas a partir da manhã. Condições favoráveis à ocorrência de trovoada na madrugada. Períodos de chuva na madrugada que pode ser por vezes FORTE, passando a aguaceiros FORTES.
Vento sudoeste fresco a muito fresco (30/50 km/h) com rajadas até 75 km/h, rodando para oeste e tornando-se moderado a fresco (20/40 km/h).

ESTADO DO MAR

Mar grosso, tornando-se cavado.
Ondas oeste de 3 a 4 metros, passando a noroeste e diminuindo para 2 a 3 metros.
Temperatura da água do mar: 16ºC

GRUPO ORIENTAL

Céu muito nublado, com abertas a partir da manhã. Períodos de chuva na madrugada e inicio da manhã, passando a aguaceiros.
Vento sudoeste fresco a muito fresco (30/50 km/h) com rajadas até 70 km/h, rodando gradualmente para noroeste e tornando-se moderado a fresco (20/40 km/h).

ESTADO DO MAR

Mar grosso, tornando-se cavado.
Ondas noroeste de 3 a 4 metros, passando temporariamente a oeste e diminuindo para 2 a 3 metros.
Temperatura da água do mar: 17ºC

ESTATUTO EDITORIAL

1 - O Correio dos Açores define-se como um órgão de comunicação social de grande informação regional.

2- O Correio dos Açores orienta-se por critérios de rigor e criatividade editorial, sem qualquer dependência de ordem ideológica, política e económica.

3- O Correio dos Açores afirma-se ainda como um porta-voz dos princípios e valores defendidos e aceites pelos Açoreanos na defesa da sua Autonomia e no integral respeito pelos princípios consagrados na Constituição da República.

4 - O Correio dos Açores procurará veicular temas sociais, políticos e culturais diversificados, correspondendo às motivações e interesses de um público plural, debatendo ideias susceptíveis de promoverem o enriquecimento da opinião pública, sempre norteados pelos valores éticos e cívicos.

5 - O Correio dos Açores compromete-se a assegurar o respeito pelos princípios deontológicos e pela ética profissional dos jornalistas, assim como a boa-fé dos seus leitores.

INFORMAÇÕES DE UTILIDADE PÚBLICA

FARMÁCIAS

Ponta Delgada – Farmácia Vieira & Botelho
Rua de São João 32-36
Telefone: 296 282 037

Ribeira Grande - Farmácia Ribeirinha
Rua Direita 1ª Parte, Nº1
Telefone: 296 479 202

HOSPITAIS

Ponta Delgada - 296 203 000
Nordeste - 296 488 318 - 296 488 319
Vila Franca - 296 539 420
Ribeira Grande - 296 470 500
Povoação - 296 585 197 - 296 585 155

POLÍCIA

Ponta Delgada - 296 282 022, 296 205 500 e 296 629 630
Trânsito - 296 284 327
Ribeira Grande 296 472 120, 296 473 410
Lagoa - 296 960 410
Vila Franca - 296 539 312
Furnas - 296 549 040, 296 540 042
Povoação - 296 550 000, 296 550 001, 296 550 005 e 296 550 006
Nordeste - 296 488 115, 296 480 110, 296 480 112 e 296 480 118
Maia - 296 442 444, 296 442 996
Rabo de Peixe - 296 491 163, 296446 2033
Capelas - 296 298 742, 296 989 433
Santa Maria - 296 820 110, 296 820 111, 296 820 112 e 296 820 110

GNR

Largo Dr. Manuel Carreiro, 9504-514 Ponta Delgada
Tel: Fixo: 296 306 580 / Fax: 296 306 598
Email: ct.acr@gnr.pt

POLÍCIA MUNICIPAL

Rua Manuel da Ponte, n.º 34
9500 – 085 Ponta Delgada
Tel. 296 304403/91 7570841
Fax: 296 304401
E-Mail: policiamunicipal@mpdelgada.pt

BOMBEIROS

Ponta Delgada - Urgência 296 301 301
Normal 296 301 313
Ginetes - 296950950
Nordeste - 296488111
Vila Franca - 296539900
Ribeira Grande: 296 472318, 296 470100
Lomba da Maia - 296446017, 296446175
Povoação - 296 550050, 296 550052
Centro de Enfermagem Bombeiros de Ponta Delgada
Todos os dias das 17h00 – 20h00
Incluindo Sábados, Domingos e Feriados

MARINHA

Centro de Coordenação de Busca e Salvamento Marítimo (MRCC Delgada)
Tel. 296 281 777
Polícia Marítima de Ponta Delgada (PM Delgada)
Tel. 296 205 246

PORTO DE ABRIGO

Estação Costeira Porto de Abrigo
Tel. 296 718 086

GABINETE DE APOIO À VÍTIMA

296 285 399 (número regional)
707 20 00 77 (número único)
apav.pontadelgada@apav.pt
2.ª a 6.ª das 9:30 às 12:00 e das 13:00 às 17:30

MUSEUS

Ponta Delgada
Museu Carlos Machado
Inverno (de 1 de Outubro a 31 de Março)
Terça a Domingo, das 9h30 às 17h00
Verão (de 1 de Abril a 30 de Setembro)
Terça a Domingo, das 10h00 às 17h30
Museu Hebraico Sahar Hassamaim de Ponta Delgada - Portas do Céu (Sinagoga)
Segunda a Sexta, das 13h00 às 16h30
Museu Militar dos Açores
De 2ª a 6ª feira das 10h00 às 18h00
Sábado e Domingo das 10h00 às 13h30 e das 14h00 às 18h00
Encerrado aos feriados

Ribeira Grande
Museu Municipal
Museu "Casa do Arcano"
Museu da Emigração Açoriana
Museu Vivo do Franciscanismo
Casa Lena Gal
Aberto de 2ª a 6ª - 09h00/17h00

Museu Municipal do Nordeste
Aberto de 2.ª a 6.ª das 09h00 às 12h00 e das 13h00 às 16h00

Povoação
Museu do Trigo
De Segunda a Sexta das 09h00 às 17h00
Sábados, Domingos e Feriados das 11h00 às 16h00

SERVIÇOS CULTURAIS

Ponta Delgada
Biblioteca Pública e Arquivo Regional de Ponta Delgada
Horário de inverno (Outubro a Junho)
De 2.ª a 6.ª das 9h00 às 19h00
Sábado das 14h00 às 19h00
Horário de Verão (Julho a Setembro)
De 2.ª a 6.ª das 9h00 às 17h00
Sábado encerrado
Biblioteca Municipal Ernesto do Canto
Rua Ernesto do Canto s/n 9500-313
Tel: 296 286 879; Fax: 296 281 139
Email: biblioteca@mpdelgada.pt
Horário: 2ª a 6ª feira das 10h00 às 18h00
Horário de verão (durante as férias escolares): 2ª a 6ª feira das 8h30 às 16h30

Ribeira Grande
Arquivo Municipal; Biblioteca Municipal
De 2ª a 6ª feira das 9h00 às 17h00

Povoação
Biblioteca:
De Segunda a Sexta das 09h00 às 17h00

Ribeira Grande
Centro Comunitário e de Juventude de Rabo de Peixe
Teatro Ribeiragrandense
Horário da 2ª a 6ª das 9h00 às 17h00

MISSAS

Semana - 08.00 – *Santuário Senhor Santo Cristo dos Milagres;* **09.00** - *Santuário Senhor Santo Cristo dos Milagres, à Sexta-feira);* **12.30** – *Igreja Paroquial da Matriz (São Sebastião);* **18.00** – *Igreja Imaculado Coração de Maria e Igreja Paroquial de São José;* **19.00** – *Igreja Paroquial de São Pedro, Igreja de Nossa Senhora de Fátima, (de terça-feira à sexta feira) e Igreja Paroquial de Santa Clara* ***(de Quarta-feira à sexta feira); (Terça-feira e Quinta-feira às 19 horas),*** *Igreja de Nossa Senhora da Oliveira - Fajã de Cima*

Sábado - 08.00 – *Santuário Senhor Santo Cristo dos Milagres;* **12.30** - *Igreja Paroquial da Matriz (São Sebastião);* **16.00** – *Igreja Nª Sra. Das Mercês;* **16,30** - *Nossa Sra. de Fátima;* **17.00** – *Clínica do Bom Jesus (Suspensa);* **17.30** – *Igreja Imaculado Coração Maria (S. Pedro);* **18.00** – *Igreja Paroquial de S. JOSÉ e Igreja Paroquial de Santa Clara;* **19.00** - *Igreja Paroquial de São Pedro, Igreja Nossa Senhora Fátima e Igreja de Nossa Senhora da Oliveira - Fajã de Cima*

Domingo - 08.00 – *Santuário Senhor Santo Cristo dos Milagres;* **09.30** – *Clínica Do Bom Jesus (Suspensa);* **10.00** – *Igreja Matriz e Igreja Imaculado Coração de Maria (S. Pedro) e Igreja Paroquial Santa Clara;* **10.30** – *Casa de Saúde Nª Sra. Conceição e Hospital Divino Espírito Santo (Suspensa);* **11.00** – *Igreja Paroquial São Pedro e Igreja Paroquial de São José;* **11:30** - *Igreja de Nossa Senhora da Oliveira - Fajã de Cima;* **12.00** – *Igreja Matriz, Santuário Santo Cristo e Igreja Nossa Senhora Fátima;* **12.15** – *Ermida de São Gonçalo (São Pedro)*;* **17.00** – *Igreja Paroquial da Matriz (São Sebastião);* **18.00** – *Igreja Paroquial São José* **;* **19.00** – *Igreja Paroquial São Pedro*

** Não há no mês de Agosto*

*** Nos meses de Julho e Agosto não haverá Eucaristia Dominical às 18h00, na Igreja de São José. Esta será retomada no 1º Domingo do mês de Setembro.*

MOVIMENTO AÉREO

Azores Airlines
Chegada a Ponta Delgada de:
Funchal: --
Lisboa: 07:30, 11:15, 15:35, 19:20
Porto: 23:25
Toronto: 06:50
Boston: 06:15

Partida de Ponta Delgada para:
Funchal: --
Lisboa: 08:35, 12:05, 13:40, 20:15
Porto: 08:30
Toronto: 16:50
Boston: 17:55

Air Açores
Chegada a Ponta Delgada de:
Flores: 10:25, 16:25
Corvo: --
Horta: 10:55, 18:30
Pico: 10:40
São Jorge: --
Santa Maria: 07:55, 19:25
Terceira: 14:05, 14:50, 18:30

Partida de Ponta Delgada para:
Flores: 07:00, 11:15
Corvo: --
Horta: 08:40, 12:00
Pico: 08:25
São Jorge: --
Santa Maria: 06:30, 18:00
Terceira: 07:55, 08:20, 14:35, 20:05

TAP
Chegada a Ponta Delgada de:
Lisboa: 08:50, 18:30, 23:45

Partida de Ponta Delgada para:
Lisboa: 06:40, 09:40, 19:25

MOVIMENTO MARÍTIMO

NAVIOS DA TRANSINSULAR

MONTE BRASIL – Em viagem de Leixões para Praia da vitória.
ILHA DA MADEIRA – Em Ponta Delgada largando para a Praia da Vitória.
PONTA DO SOL – Em Ponta Delgada Largando para Pico e Horta.
S. JORGE – Nas Flores.
MARGARETHE – Em Ponta Delgada

GSLINES

INSULAR - Sem Informação
LAURA S - Sem Informação

NAVIOS DA MUTUALISTA AÇOREANA

CORVO – Em viagem de Lisboa para Ponta Delgada
FURNAS – Em Praia da Vitória, largando para Velas

Transporte Marítimo Parece Machado, Lda

BAÍA DOS ANJOS: Sem informação

TABELA DAS MARÉS

0:59 - Preia-mar
7:17 - Baixa-mar
13:25 - Preia-mar
19:28 - Baixa-mar

TEATRO MICAELENSE

CRISTÓVAM
12 DE ABRIL - 21H30

COLISEU MICAELENSE

CONCERTO DE "PRIMAVERA"
ORQUESTRA DE SOPROS
14 DE ABRIL - 17H00

TÁXIS

296 38 2000
96 29 59 255
91 82 52 777

PRAÇA DE TÁXIS

296 20 50 50

TRANSFERES

919 501 266

JOGOS SANTA CASA

Euromilhões
Próximo Sorteio Terça-Feira
€ 82.000.000
Último Sorteio 05/04/2024
13 18 26 35 37 + 8 11

Milhão
Próximo Sorteio Sexta-Feira
€ 1.000.000
Último Sorteio 05/04/2024
WGW 00685

Totoloto
Próximo Sorteio Sábado
€ 9.500.000
Último Sorteio 03/04/2024
5 7 29 38 45 + 2

Lotaria clássica
Próxima Extracção 08/04/2024
€ 600.000
Última Extracção 01/04/2024
1º PRÉMIO 22707

Lotaria popular
Próxima Extracção 11/04/2024
€ 75.000
Última Extracção 04/04/2024
1º PRÉMIO 18552

Totobola
Próximo Concurso Domingo
€ 53.000
Último Concurso 31/03/2024
111 X21 2X1 1121 X

EFEMÉRIDES

1263 - Os restos mortais de Santo António são transferidos para a Basílica de Santo António, em Pádua, consagrada na mesma data.

1498 - Os navios do português Vasco da Gama fundeiam perto de Mombaça, onde permanecem até dia 13.

1831 - D. Pedro IV de Portugal e I do Brasil renuncia ao trono brasileiro e abdica a favor do filho, o futuro imperador D. Pedro II.

1931 - Nasce Daniel Ellsberg, exanalista militar que tornou públicos documentos secretos sobre a Guerra do Vietname.

1945 - Aparelhos, que descolaram de porta-aviões norte-americanos, afundam o maior navio vaso de guerra japonês, o "Yamato", no Pacífico, no decurso da II Guerra Mundial.

1965 - O Presidente dos EUA, Lyndon B. Johnson, propõe um programa de auxílio ao Sudeste Asiático, pedido rejeitado pelo Vietname do Norte e pela China.

1979 - O Irão executa o antigo primeiro-ministro Amir Abbas Hoveida, (que exerceu funções entre 1965 e 1977), após julgamento secreto.

1982 - Os EUA encetam esforços junto dos governos de Buenos Aires e de Londres para tentar evitar um conflito militar entre a Argentina e a Grã-Bretanha sobre a questão das ilhas Falkland/Malvinas.

1990 - Um incêndio no ferryboat norueguês "Scandinavian Star" provoca a morte de 146 pessoas.

Pensamento do dia: *"Quanto maiores são as dificuldades a vencer, maior será a glória" - Cícero (106 a.C - 43 a.C) - Estadista e pensador latino.*

Este é o nonagésimo sétimo dia do ano. Faltam 268 dias para acabar 2024.

CINEMA

CINEPLACE PARQUE ATLÂNTICO

O Panda do Kong Fu 4
Seg. a Qua.: 15:00 / 17:00

Caça-Fantasmas: O Império do Gelo
Seg a Qua.: 19:10 / 21:50

Duna: Parte Dois - 2D
Seg. a Qua.: 21:40

Uma Vida Singular
Seg. a Qua.: 14:50

Centro Municipal de Cultura de Ponta Delgada

Horário das Exposições

2.ª feira a 6.ª feira:
das 9h00 às 17h00

Sábados:
das 14h00 às 17h00

Propriedade Gráfica Açoreana, Lda.
Contribuinte 512005915
Número de registo 100916
Conselho de Gerência - Américo Natalino Pereira Viveiros; Paulo Hugo Falcão Pereira de Viveiros; Dinis Ponte
Capital Social 473.669,97 Euros
Sócios com mais de 5% do Capital da Empresa Américo Natalino Pereira Viveiros; Octaviano Geraldo Cabral Mota; Paulo Hugo Falcão Pereira de Viveiros

Director: Américo Natalino Viveiros - **Director-adjunto:** Santos Narciso - **Sub-director:** João Paz- **Chefe de Redacção:** Nélia Câmara - **Redacção:** Marco Sousa; Carlota Pimentel - **Correio Económico: Coordenador** - Óscar Rocha; **Colaboradores:** António Pedro Costa - **Fotografia:** Pedro Monteiro - **Revisão:** Rui Leite Melo - **Paginação, Composição e Montagem:** João Sousa (Coordenação); Luís Craveiro; **Marketing e Publicidade:** Madalena Oliveirinha: **Colaboradores residentes:** João Bosco Mota Amaral; Vasco Garcia; João Carlos Abreu; António Pedro Costa; Álvaro Dâmaso; Gualter Furtado; Carlos Rezendes Cabral; Eduardo de Medeiros; Pedro Paulo Carvalho da Silva; João Carlos Tavares; Carlos A.C. César; Teófilo Braga; Fernando Marta, Sónia Nicolau; Alberto Ponte; Arnaldo Ourique; José Manuel Monteiro da Silva; José Maria C. S. André; Sérgio Rezendes; Khol de Carvalho; João Luís de Medeiros; António Benjamim; Luís Anselmo; Beja Santos; Mário Moura; Mário Chaves Gouveia; Maria do Carmo Martins; Áurea Sousa; Paulo Medeiros; Jerónimo Nunes; Armando Mendes; Isaura Ribeiro; Helena Melo; Osvaldo Silva; Ricardo Teixeira; José Luís Tavares; Judith Teodoro.

Tiragem: 4.000 exemplares

Sede do editor, da redacção e da impressão:
Rua Dr. João Francisco de Sousa, n.º 16
9500-187 Ponta Delgada – S. Miguel – Açores
Contactos: **Redacção**: 296 709 882 / 296 709 883 / jornal@correiodosacores.pt; desporto@correiodosacores.pt.
Marketing e Publicidade: 296 709 889 296 709 885 pub@correiodosacores.pt
Estatuto Editorial disponível em www.correiodosacores.pt

Governo dos Açores
Esta publicação tem o apoio do PROMEDIA III - *Programa Regional de Apoio à Comunicação Social Privada*

Correio dos Açores
7 de Abril de 2024
Fundado em 1920
www.correiodosacores.pt
Rua Dr. João Francisco de Sousa nº 16
9500-187 Ponta Delgada - São Miguel - Açores

Apontamento Dominical

Rami e Bassan

Rami à esquerda, Bassan à direita.

É razoável que o mundo procure travar o expansionismo russo, impedir a aniquilação do povo palestino e resolver todos os outros focos de violência, porque abandonar as vítimas é convidar o agressor a ir mais longe. Mas não vale a pena ter ilusões, aproxima-se uma catástrofe como nunca vimos.

Este tempo lembraos últimos anos de S. Pio X, marcados pelo avizinhar-se do «guerrone», como ele dizia, uma guerra descomunal. O corpo diplomático não via sinais de preocupação, os profissionais da política pareciam gerir as tensões, mas o Papa queixava-se amargamente dos ódios e das ambições que se acumulavam. Vai ser terrível, vai ser um «guerrone» assustador… Escreveu mensagens ao povo cristão, pediu orações, exortou à paz… mas a aproximação do «guerrone» tenebroso fazia-o sofrer. «Daria a vida para evitar a morte de tantos filhos meus!» Deus levou-o no dia 20 de Agosto de 1914.

Pio X conhecia os limites da capacidade humana. Poucos dias antes de morrer, avisou os Cardeais, reunidos em consistório: «Há homens insignes,pela sua experiência e autoridade, que tomam a sério a causa dos Estados e de toda a sociedade humana, que elaboram planos para impedir o estalar dos conflitos e a destruição bélica (…). Certamente um óptimo propósito, mas pouco fecundo em resultados sem o esforço para que a justiça e a caridade deitem raízes profundas na alma humana».

O Papa Francisco, queapelou à paz em todos os encontros deste ano, conheceu na semana passada, numa audiência geral, um israelita e um palestiniano em quem «a justiça e a caridade deitaram raízes profundas», para usar a expressão de Pio X. Em 1997, o israelita Rami Elhanan perdeu a filha num atentado palestiniano suicida e, em 2007, a filha do palestinoBassamAraminfoi morta à saída da escola por um polícia israelita.

À saída da audiência, os dois foram entrevistados pela agência de notícias I.Media.

Rami Elhanan :Estivemos com o Papa antes da audiência geral. Foi o momento mais extraordinário e mais comovente das nossas vidas. Tenho 74 e nunca assisti a algo semelhante. (…) Mostrámos-lhe as fotografias das nossas filhas, ele quase chorava (…).

BassamAramin : Os apelos do Papa são muito importantes, muito corajosos. (…) está a acontecer um genocídio, um massacre. (…).

Rami Elhanan : O Papa tem influência, é um pai para milhões e milhões que o seguem (…) e é preciso que haja uma voz para dizer que as atrocidades que se estão a passar em Gaza e no Médio Oriente em geral têm de parar, não levam a parte nenhuma. A violência só traz mais violência. Lembremo-nos de que os combatentes do Hamas que participaram no massacre de 7 de Outubro eram crianças de 10 e 12 anos em 2014, quando os israelitas atacaram Gaza. Quando é que vai haver um novo 7 de Outubro? Que será das famílias das 40 mil pessoas que foram mortas? É preciso alguém que diga «parem!»(…).

BassamAramin :(…) Estamos a tentar mostrar às pessoas que a paz é o bom caminho. (…) Como o Rami dizia, acumula-se raiva e desejo de vingança que pode originar um novo 7 de Outubro (…). A nossa amizade é mais importante que nunca, sobretudo no meio desta loucura.

Rami Elhanan :Conhecemo-nos em 2005. Na altura, o meu filho mais velho, que é hoje professor na Universidade de New York, era soldado no exército israelita e tornou-se«refuznik», porque não aceitava prestar serviço nos territórios ocupados. Com outros israelitas epalestinianos, criou o movimento dos «Combatentes pela paz». Bassanestava lá e eu fui ver aquele milagre de antigos criminosos de guerra israelitas e antigos terroristas palestinianos a encontrarem-se e a fazer as pazes. Foi lá que nos conhecemos. (…) As nossas famílias ficaram muito amigas. (…) Em 2007, quando um polícia israelita abateu a sua filha, a minha mulher e eu fomos imediatamente ao hospital e ficámos dois dias à cabeceira dela. Quando ela morreu, tive a sensação de perder a minha filha pela segunda vez. Isto criou uma aliança (…). Compreendemo-nos um ao outro, não precisamos de palavras, olhamo-nos nos olhos e sentimos a dor um do outro. (…) A amizade é o elo mais forte que pode haver entre dois seres humanos.

Bassam Amarin :(…) Podemos ser amigos uns dos outros, irmãos, verdadeiros colegas pela paz, podemos viver em paz…

José Maria C.S. André

Os Serviços de Acção Social Escolar da Universidade